Adrian Dragnea
Virgil Tudor

Alin Cătălin Păunescu
Magda Morenciu

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ

manual pentru clasa a XI-a
Filiera vocațională - profil SPORTIV

EDITURA CD PRESS

Editor: Costin DIACONESCU
Redactor-şef: Carmen BIRTA
Redactor: Alina RĂDULESCU
Tehnoredactor: Banu GHEORGHE
Corectură: Mihaela RADA
Referenţi ştiinţifici: Prof. univ. dr. Ioan Ion Lador
Prof. univ. dr. Corneliu Andrei Stroe
Prof. Laurenţiu Oprea
Coperta: Valeriu STIHI

Editura CD PRESS
Bucureşti, Str. Ienăchiţă Văcărescu nr. 18, sector 4
Cod 040157
Tel.: (021) 337.37.17, 337.37.27, 337.37.37
Fax: (021) 337.37.57
e-mail: office@cdpress.ro

Tipar executat la: RASIROM

©Copyright CD Press, 2007

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

Pregătire sportivă teoretică: manual pentru clasa a XI-a, filiera vocaţională, profil sportiv / Adrian Dragnea, Alin Cătălin Păunescu, Virgil Tudor, Magda Morenciu.
Bucureşti : CD PRESS, 2007
ISBN 978-973-1760-45-2

I. Dragnea, Adrian
II. Păunescu, Alin
III. Tudor, Virgil
IV. Morenciu, Magda

796(075.36)

Manualul a fost aprobat prin Ordinul Ministrului Educaţiei, Cercetării şi Tineretului nr. 1561/97 din 23.07.2007, în urma evaluării calitative şi este realizat în conformitate cu programa analitică aprobată prin Ordin al Ministrului Educaţiei şi Cercetării nr. 5959/22.12.2006

1 ROMÂNIA în Competițiile Sportive

1.1. Începuturile olimpismului în România

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să identifici premisele începuturilor olimpismului în țara noastră;**
- ✓ **să precizezi anul de înființare a COR;**
- ✓ **să încadrezi în timp prima participare a sportivilor români la JO de vară și la cele de iarnă;**
- ✓ **să numești primul medaliat olimpic al României;**
- ✓ **să precizezi cine a obținut prima medalie de aur pentru România la JO;**
- ✓ **să cunoști la câte ediții ale JO au participat sportivii români;**
- ✓ **să enumeri cele mai bune realizări ale sportivilor noștri pe arenele olimpice;**
- ✓ **să determini cea mai bună clasare a României la JO.**

În februarie 1883, se înființează la București „Societatea Olimpică Română", un fel de club de gimnastică, ce își propunea, pentru membrii săi, organizarea unor „exerciții olimpice", adică a unor lecții de gimnastică. Pentru noi, nu atât activitatea acestei societăți este interesantă, cât felul în care a fost denumită, fapt ce dovedește că amatorilor de exerciții fizice din acea perioadă nu le erau străine ideile olimpice.

În 1896, chiar la ediția de debut a Jocurilor Olimpice moderne, s-a pus problema participării românești cu două echipe de oină. „Momentul este bine ales, deoarece în anul 1894, țara noastră primește invitația de a participa la prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne, programată în anul 1896, la Atena. Se preconiza să ne prezentăm la această competiție internațională și cu oina. La propunerea noastră de a prezenta oina în cadrul Jocurilor Olimpice, organizatorii ne răspund că la această competiție nu se poate participa decât la sporturile care au mare răspândire și pot întruni un număr mare de concurenți"[1].

George Gh. Bibescu (domnitor al Țării Românești în perioada 1843-1848) intră personal în contact cu Comitetul Internațional Olimpic (CIO), cu Pierre de Coubertin, iar în 1899 este ales membru al CIO. România a devenit, astfel, a 16-a națiune din lume cu un membru în CIO (al 23-lea pe lista protocolară).

La 1 decembrie 1912, ia ființă „Federațiunea Societăților Sportive Române" (FSSR). Scopul acestei organizații, așa cum se arată în statutul ei, era de a răspândi în rândul tineretului gustul pentru practicarea unor sporturi, de a încuraja înființarea de noi societăți și cluburi, de a stabili reguli unitare pentru fiecare sport, de a sprijini amenajarea unor spații organizate pentru sport etc.

A doua prezență românească oficială în mișcarea internațională olimpică datează din 1908, an în care, la sesiunea CIO de la Londra, este cooptat George A. Plagino, care devine al 57-lea membru al CIO, conform listei protocolare, și al 35-lea în funcție. Lui îi datorăm și *prima participare a unui sportiv român la Jocurile Olimpice*. Potrivit informației venite de la Stockholm, la JO din 1900, de la Paris, printre concurenții la întrecerile de tir, proba de talere, s-a aflat și George A. Plagino.

1 A. Rafailescu, C. Oprițescu, Oina, Editura Stadion, București, 1970, p. 8.

George A. PLagino

George Gh. Bibescu

În 1912 are loc, la Stockholm, a V-a ediție a JO. Presa vremii comentează, tot mai amplu, evenimentul. Mişcarea olimpică internațională, sub conducerea baronului Pierre de Coubertin, capătă un prestigiu şi o răspândire din ce în ce mai mari.

Astfel, într-un articol intitulat „Jocurile Olimpice din Stockholm şi participarea gimnaştilor români", se relatează: „Conform regulamentului concursurilor, federațiunea română (Federațiunea Societăților de Gimnastică din România) va trimite o echipă de 16 gimnaşti pe care îi va conduce dl. inspector Th. Georgescu. Această echipă va concura cu echipele celorlalte federațiuni participante (Germania, Franța, Belgia, Olanda, Danemarca, Suedia, Italia, Ungaria, Boemia etc.). Federațiunea română va face un apel la autorități şi sprijinitorii ei, spre a strânge fondurile necesare pentru acoperirea cheltuielilor". Consemnăm acestea din dorința de a releva prima intenție românească de participare la Jocurile Olimpice.

După constituirea „Federațiunii Societăților Sportive Române" (FSSR), în decembrie 1912, tot mai multe voci cer aderarea sportului românesc la CIO.

În rândul oficialităților sportive româneşti din anii 1913-1914, se cunoştea faptul că, în vara lui 1914, se convocase al VI-lea Congres al Comitetului Internațional Olimpic şi cea de-a 16-a sesiune a membrilor săi. Prin intermediul membrului CIO pentru România, George A. Plagino, precum şi prin relatările presei, au pătruns în țara noastră *Statutul CIO şi Regulile Jocurilor Olimpice*.

Fondarea Comitetului Olimpic Român a avut loc în luna martie sau aprilie 1914. E posibil ca 27 martie 1914 să reprezinte data la care a luat ființă COR, deoarece: „La 27 martie 1914, după cererea dlui G. Plagino, membru în CIO, FSSR desemnează delegați la Congresul Olimpic (Paris, iunie)". Dar, pentru ca delegații COR să poată participa la Congresul Olimpic de la Paris, trebuiau îndeplinite o serie de formalități, cea mai importantă fiind trimiterea unei scrisori la CIO, prin care să se anunțe constituirea COR şi numele delegaților participanți la acest congres.

Pe 19 mai 1914, este trimisă o scrisoare cu antetul „Federațiunii Societăților Sportive Române", către preşedintele CIO, baronul Pierre de Coubertin, prin care se aduce la cunoştință constituirea şi componența COR, precum şi numele celor cinci delegați participanți la Congresul Olimpic din 1914, având anexate specimenele de semnătură ale acestora.

Odată cu constituirea COR s-a încheiat o primă etapă în istoria mişcării olimpice româneşti, s-a făcut un prim pas spre intrarea sportului românesc în arena internațională, nu numai prin oficialii din CIO, ci şi prin reprezentanți ai tineretului la întrecerile olimpice.

În 1914, în colaborare cu FSSR, COR îşi propune ca obiectiv să coordoneze practica sporturilor de la noi cu normele prescrise de amatorismul strict, acesta fiind principiul de bază al JO, şi să stăruie pentru reglementarea tuturor concursurilor sportive în acest sens.

În toamna anului 1919, COR, ca o dovadă a intrării sale în mişcarea olimpică internațională, primeşte „...invitația ce ni s-a făcut pentru prima oară în mod oficial şi direct să participăm la serbările mondiale ale celei de-a VII-a Olimpiade, ce vor avea loc în august viitor, la Anvers[2]".

2 **Revista Automobilă**, nr. 129-130, noiembrie-decembrie 1919, p.15.

„La 8 octombrie 1919, FSSR acceptă cu entuziasm invitațiunea ce i-a făcut-o COR în numele CO Belgian pentru a trimite participanți la Olimpiada a VII-a (Anvers)[3]". Ca urmare, forurile noastre sportive confirmă printr-o scrisoare participarea sportivilor români la JO de la Anvers. Dar totul a fost zadarnic, din cauza neglijării unui „amănunt": fondurile necesare deplasării și participării la JO. Raportul oficial al JO din 1920 menționează că, din cele 31 de țări care și-au anunțat participarea, două, și anume România și Polonia, au renunțat în ultima clipă.

Revenind la activitatea COR, în ianuarie 1920 are loc o ședință de reorganizare, din inițiativa și la stăruința dlui George A. Plagino. COR, reconstituit, îl avea ca președinte pe George Gh. Bibescu și număra 15 membri.

În martie 1922, COR a avut o inițiativă interesantă, și anume convocarea unui „Congres olimpic", la care au fost invitați reprezentanții CIO din Polonia, Iugoslavia, Cehoslovacia și Grecia, „...în vederea strângerii relațiunilor sportive ale acestor țări și a pregătirii participării la Jocurile Olimpice Internaționale"[4].

Sportul românesc, care depășise faza romantică și pitorească, obține unele realizări pe tărâm organizatoric și înregistrează primele succese internaționale.

Astfel, în 1922, ia ființă Institutul Național de Educație Fizică, prima instituție de învățământ superior pentru pregătirea cadrelor de specialitate. În 1929, FSSR se transformă în UFSR. În aceeași perioadă, se constituie majoritatea federațiilor de specialitate și au loc diferite acțiuni menite să întregească baza organizatorică a mișcării sportive.

1.2. România la JO moderne

Ediția a VIII-a: 1924 (4 mai - 27 iulie), Paris

Învingând toate greutățile financiare cauzate de dezinteresul și lipsa de sprijin din partea guvernului, prima delegație de sportivi români ajunge să participe, în sfârșit, la JO, unde echipa noastră de rugbi obține prima medalie olimpică, și anume cea de bronz.

Echipa națională de rugbi

Delegația României a fost compusă din *51 de sportivi* (numai bărbați).

S-a participat la *4 sporturi* (rugbi, fotbal, tir, tenis) și la *7 probe*.

S-au realizat *4 puncte* și s-a obținut, după cum am menționat anterior, ***o medalie de bronz**, la rugbi.*

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 29, iar în clasamentul pe medalii – locul 27.

Ediția a IX-a: 1928 (17 mai - 12 august), Amsterdam

La această ediție, delegația României a fost compusă din *26 de sportivi* (24 de bărbați și două femei).

S-a participat la *două sporturi* (atletism, scrimă) și la *19 probe* (17 masculine și două feminine).

Nu s-a obținut *niciun punct* și *nicio medalie*.

3 **Ecoul sportiv**, 15 ianuarie 1922.

4 **Anuarul sportiv UFSR**, 1938-1939, p.33.

Henri Rang

Ediţia a XI-a: 1936 (30 iulie - 14 august), Berlin

La această ediţie, deoarece se ducea o politică de apropiere faţă de Germania, oficialităţile au sprijinit deplasarea unei delegaţii formate din *71 de sportivi* (69 de bărbaţi şi două femei). De remarcat că, pe lângă această delegaţie, au mai fost trimise grupuri de elevi, studenţi, dansatori, coriști etc.

S-a participat la *8 sporturi* (călărie, handbal, lupte greco-romane, gimnastică, tir, atletism, box, scrimă) şi la *34 de probe* (33 masculine şi una feminină).

S-au realizat *7 puncte*: 5 la călărie şi două pentru echipa de handbal (locul 5) şi s-a obţinut ***o medalie de argint*** *la călărie* (Henri Rang).

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 30, iar în clasamentul pe medalii – locul 29.

Iosif Sârbu

Ediţia a XV-a: 1952 (19 iulie - 3 august), Helsinki

La această ediţie, s-a împlinit un vis: **prima medalie olimpică de aur**. Aceasta a fost câştigată de Iosif Sîrbu, la tir, proba de armă liberă calibru redus, cu performanţa de 400 de puncte, din tot atâtea posibile. Tirul mai adaugă o medalie de bronz prin Gheorghe Lichiardopol.

Boxul aduce şi el primele două medalii: una de argint, prin Vasile Ţiţă, categoria 75 kg, şi una de bronz, prin Gheorghe Fiat, categoria 60 kg.

Delegaţia ţării noastre a fost compusă din *128 de sportivi* (117 bărbaţi şi 11 femei).

S-a participat la *14 sporturi* (tir, box, atletism, lupte greco-romane, ciclism, gimnastică, haltere, călărie, polo, baschet, canotaj, caiac-canoe, fotbal, scrimă) şi la *67 de probe* (57 masculine, 10 feminine).

S-au realizat *27,27 de puncte* şi s-au obţinut ***4 medalii***:

- ***1 de aur***: Iosif Sîrbu - *tir*;
- ***1 de argint***: Vasile Ţiţă - *box*;
- ***2 de bronz***: Gheorghe Fiat - *box*, Gheorghe Lichiardopol - *tir*.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 22, în clasamentul pe medalii – locul 23, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 27.

Nicolae Linca

Ediţia a XVI-a: 1956 (22 noiembrie - 8 decembrie), Melbourne – (10 - 17 iunie), Stockholm (întrecerile ecvestre)

La această ediţie, canoiştii români au obţinut 3 din cele 4 medalii de aur puse în joc, iar Leon Rotman, cu cele două medalii de aur, a fost vedeta echipei. A treia medalie de aur a fost obţinută de Dumitru Alexe şi Simion Ismailiuc.

Tirul şi-a reconfirmat valoarea obţinând încă o medalie de aur, prin Ştefan Petrescu, şi una de bronz.

Delegaţia de box, compusă din 4 sportivi, a avut o explozie la această ediţie, aducând 4 medalii: una de aur (din păcate, unica până acum), prin Nicolae Linca, categoria 67 kg, care în finală a boxat cu o fisură la braţ, două de argint şi una de bronz.

Scrima aduce și ea o primă medalie de argint prin Olga Orban-Szabo, la floretă individual.

Sunt de remarcat și primele medalii olimpice obținute de delegația de gimnastică, precum și medalia obținută la lupte greco-romane.

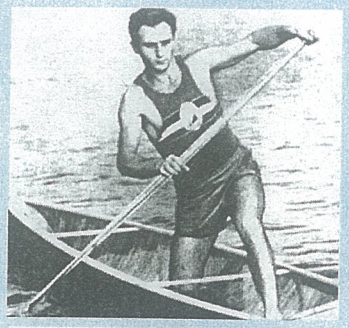
Delegația României a fost alcătuită din *52 de sportivi* (40 de bărbați și 12 femei).

S-a participat la *14 sporturi* (caiac-canoe, box, tir, scrimă, lupte greco-romane, gimnastică, natație, atletism, baschet, ciclism, fotbal, călărie, canotaj, pentatlon modern) și la *39 de probe* (28 masculine, 11 feminine).

S-au realizat *92 de puncte* și s-au obținut ***13 medalii***:

- ***5 de aur***: Leon Rotman - *caiac-canoe*, 1.000 m, Leon Rotman - *caiac-canoe*, 10.000 m, Dumitru Alexe, Simion Ismailiuc - *caiac-canoe*, 1.000 m, Nicolae Linca - *box*, Ștefan Petrescu - *tir*, pistol viteză;
- ***3 de argint***: Gheorghe Negrea - *box*, Mircea Dobrescu - *box*, Olga Orban-Szabo - *scrimă*, floretă individual;
- ***5 de bronz***: Constantin Dumitrescu - *box*, Elena Dobrovolski-Fodor, Georgeta Hurmuzache, Sonia Iovan, Elena Leuștean, Ileana Săcălici, Emilia Vătășoiu - *gimnastică*, proba pe echipe, Francisc Horvath - *lupte greco-romane*, Gheorghe Lichiardopol - *tir*, pistol viteză, Elena Leuștean- *gimnastică*, sol.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 11, în clasamentul pe medalii – locul 12, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 9.

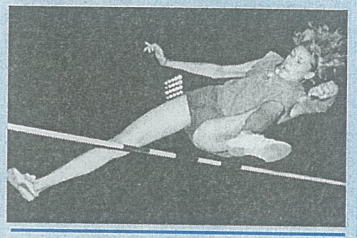


Leon Rotman

Ediția a XVII-a: 1960 (25 august - 11 septembrie), Roma

România este pentru **prima oară în primele 10 națiuni ale lumii**.

La această ediție, atletismul avea să se afirme pe firmamentul JO prin medalia de aur obținută de Iolanda Balaș, numită de italieni „la grande bionda", care, cu o performanță de 1,85 m, câștigă proba de săritură în înălțime, iar Lia Manoliu obține și ea o medalie de bronz la aruncarea discului.



Iolanda Balaș

Luptele greco-romane obțin prima medalie olimpică de aur prin Dumitru Pîrvulescu, categoria 52 kg. Ion Cernea obține și el o medalie de argint, iar Ion Țăranu, una de bronz.

Tirul își mai adaugă în colecția de medalii încă una, de aur, prin Ion Dumitrescu - talere.

Au mai fost obținute medalii la box, caiac-canoe, scrimă și gimnastică.

Delegația țării noastre a fost compusă din *109 sportivi* (90 de bărbați și 19 femei).

S-a participat la *14 sporturi* (caiac-canoe, box, tir, scrimă, lupte greco-romane, gimnastică, natație, atletism, baschet, ciclism, fotbal, călărie, canotaj, pentatlon modern) și la *65 de probe* (52 masculine, 13 feminine).

S-au realizat *78 de puncte* și s-au obținut ***10 medalii***:

- ***3 de aur***: Iolanda Balaș - *atletism*, înălțime, Dumitru Pîrvulescu - *lupte greco-romane*, Ion Dumitrescu - *tir*, talere;
- ***1 de argint***: Ion Cernea - *lupte greco-romane*;
- ***6 de bronz***: Lia Manoliu - *atletism*, disc, Ion Monea - *box*, Leon Rotman - *caiac-canoe*, 1.000 m, Elena Leuștean, Atanasia Ionescu, Sonia Iovan, Emilia Liță, Elena Niculescu, Utta Poreceanu - *gimnastică*, echipă, Ion Țăranu - *lupte greco-romane*, Maria Vicol - *scrimă*, floretă.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 10, în clasamentul pe medalii – locul 10, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 11.

Dumitru Pîrvulescu

Ediția a XVIII-a: 1964 (10 - 24 octombrie), Tokyo

La această ediție, atletismul a fost sportul care avea să obțină laurii olimpici prin Iolanda Balaș - înălțime și Mihaela Peneș - suliță. Lia Manoliu a mai adus și ea o medalie de bronz.

Sportivii de la caiac-canoe au adăugat salbei de medalii încă 2 de argint și 3 de bronz.

Luptele greco-romane au contribuit la zestrea de medalii cu una de argint și două de bronz.

Tirul își continuă tradiția, aducând o medalie de argint.

Delegația țării noastre a fost compusă din *147 de sportivi* (114 bărbați și 33 de femei).

S-a participat la *13 sporturi* (atletism, caiac-canoe, lupte greco-romane și libere, tir, volei, scrimă, natație, gimnastică, ciclism, canotaj, box, fotbal, haltere) și la *75 de probe* (59 masculine, 16 feminine).

S-au realizat *92,50 de puncte* și s-au obținut ***12 medalii***:

- ***2 de aur***: Iolanda Balaș - *atletism*, înălțime, Mihaela Peneș - *atletism*, suliță;
- ***4 de argint***: Andrei Igorov - *caiac-canoe*, 1.000 m, Hilde Lauer - *caiac-canoe*, 500 m, Valeriu Bularcă - *lupte greco-romane*, Ion Tripșa - *tir*, pistol viteză;
- ***6 de bronz***: Lia Manoliu - *atletism*, disc, Hilde Lauer, Cornelia Sideri - *caiac-canoe*, 500 m, Aurel Vernescu - *caiac-canoe*, 1.000 m, Simion Cuciuc, Afanase Sciotnic, Mihai Turcaș, Aurel Vernescu - *caiac-canoe*, 1.000 m, Ion Cernea - *lupte greco-romane*, Dumitru Pîrvulescu Dumitru - *lupte greco-romane*.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 12, în clasamentul pe medalii – locul 12, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 18.

Mihaela Peneș

Ediția a XIX-a: 1968 (12 - 27 octombrie), Mexico

Și la această ediție atletismul a strălucit prin cele două medalii de aur obținute la disc de Lia Manoliu care, accidentată fiind, reușește din prima încercare 58,28 m, performanță ce nu avea să fie egalată de vreo altă sportivă, și de Viorica Viscopoleanu - lungime (6,82 m). Zestrea de medalii a atletismului a fost completată cu două medalii de argint obținute de Mihaela Peneș - suliță, și de Ileana Silai - 800 m.

Ivan Patzaichin și Serghei Covaliov

Întrecerile de caiac-canoe aveau să propună, din partea României, o figură care a scris istorie la JO: Ivan Patzaichin care, alături de Serghei Covaliov, câștigă proba de canoe dublu, 1.000 m. Caiaciștii au obținut și ei o medalie de argint prin K-4 1.000 m și o medalie de bronz în proba feminină de K-1. 500 m.

Scrima cucerește și ea laurii olimpici prin Ionel Drîmbă, la floretă individual. Se mai obține și o medalie de bronz prin echipa feminină de floretă.

S-au mai câștigat medalii de argint la lupte greco-romane, tir și box, precum și medalii de bronz la box și lupte greco-romane.

Lia Manoliu

Delegația noastră a cuprins *87 de sportivi* (70 de bărbați și 17 femei).

S-a participat la *9 sporturi* (atletism, caiac-canoe, scrimă, box, lupte greco-romane, tir, canotaj, natație, lupte libere) și la *63 de probe* (50 masculine, 13 feminine).

S-au realizat *100,5 puncte* și s-au obținut ***15 medalii***:

- ***4 de aur***: Lia Manoliu - *atletism*, disc, Viorica Viscopoleanu - *atletism*, lungime, Serghei Covaliov, Ivan Patzaichin - *caiac-canoe*, 1.000 m, Ionel Drîmbă - *scrimă*, floretă individual;

- ***6 de argint***: Mihaela Peneş - *atletism*, suliță, Ileana Silai - *atletism*, 800 m, Ion Monea - *box*, Anton Calenic, Dimitrie Ivanov, Haralambie Ivanov, Mihai Ţurcaş - *caiac-canoe*, 1.000 m, Ion Baciu - *lupte greco-romane*, Marcel Roşca - *tir*, pistol viteză;
- ***5 de bronz***: Calistrat Cuțov - *box*, Nicolae Martinescu - *lupte greco-romane*, Simion Popescu - *lupte greco-romane*, Vioric a Dumitru - *caiac-canoe*, 1.500 m, Ileana Gzulai-Drîmbă, Ana Ene-Pascu, Ecaterina Stahl, Olag Orban-Szabo, Maria Vicol - *scrimă*, floretă, echipe.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 12, în clasamentul pe medalii – locul 11, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 13.

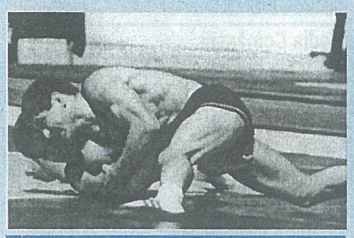
Viorica Viscopoleanu

Ediția a XX-a: 1972 (26 august - 11 septembrie), München

Această ediție a JO avea să scoată în prim plan echipa de lupte greco-romane, care a obținut două medalii de aur prin Gheorghe Berceanu, categoria 48 kg, şi Nicolae Martinescu, categoria 100 kg. Colecția de medalii a luptătorilor a fost completată cu două medalii de bronz, dintre care una la lupte libere.

De remarcat că luptătorii au adus mai mult de un sfert din punctele obținute la această ediție.

Şi la această Olimpiadă Ivan Patzaichin avea să aducă o medalie de aur în proba de caiac-canoe, 1.000 m. Aceasta a fost însoțită de încă o medalie de argint, obținută de Patzaichin împreună cu Covaliov, în proba de caiac-canoe, 1.000 m. Zestrea de medalii la caiac-canoe a fost completată cu o medalie de argint şi una de bronz.



Gheorghe Berceanu

Atletismul cucereşte o medalie de argint prin Argentina Menis - disc, şi o alta prin Valeria Bufanu-Ştefănescu - 100 m garduri.

Tirul obține o medalie de argint prin Dan Iuga - pistol liber, şi una de bronz.

Boxul cucereşte o medalie de argint prin Ion Alexe, categoria +81 kg.

Handbalul câştigă prima medalie olimpică de bronz, la fel şi canotajul, care cucereşte o medalie prin echipajul masculin de schif 2+1.

Ivan Patzaichin

La această ediție, scrima obține medalia de bronz la floretă feminin, proba pe echipe.

Delegația noastră a cuprins *169 de sportivi* (139 de bărbați şi 30 de femei).

S-a participat la *14 sporturi* (lupte, caiac-canoe, atletism, box, tir, canotaj, scrimă, handbal, volei, gimnastică, haltere, natație, pentatlon modern, ciclism) şi la *102 probe* (80 masculine, 22 feminine).

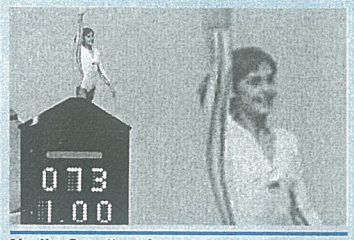
S-au realizat *115 puncte* şi s-au obținut ***16 medalii***:

- ***3 de aur***: Gheorghe Berceanu - *lupte greco-romane*, Nicolae Martinescu - *lupte greco-romane*, Ivan Patzaichin - *caiac-canoe*, 1.000 m;
- ***6 de argint***: Argentina Menis - *atletism*, disc, Valeria Bufanu-Ştefănescu - *atletism*, 100 m garduri, Ion Alexe - *box*, Serghei Covaliov, Ivan Patzaichin - *caiac-canoe*, 1.000 m, Afanasie Sciotnic, Roman Vartolomeu, Aurel Vernescu, Mihai Zafiu - *caiac-canoe*, 1.000 m, Dan Iuga - *tir*, pistol liber;
- ***7 de bronz***: Viorica Dumitru, Maria Nichiforov - *caiac-canoe*, 2.500 m, Petre Ceapura, Ştefan Tudor, Ladislau Lovrenski - *canotaj*, Victor Dolipschi - *lupte greco-romane*, Vasile Iorga - *lupte libere*, Ileana Gzulai, Ana Pascu, Ecaterina Stahl, Olga Orban-Szabo - *scrimă*, floretă echipe, Ştefan Birtalan, Adrian Cosma, Alexandru Dincă, Cristian Gațu, Gheorghe Gruia, Roland Gunesch, Gavril Kicsid, Ghiță Licu, Dan Marin, Valentin Samungi, Cornel Penu, Simion Schöbel, Werner Stockl, Virgil Talle, Constantin Tudosie, Radu Voina - *handbal*, Nicolae Rotaru - *tir*, puşcă c.r. culcat.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 12, în clasamentul pe medalii – locul 13, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 16.

Gheorghe Berceanu și Nicolae Martinescu

Ediţia a XXI-a: 1976 (17 iulie - 1 august), Montréal



Nadia Comăneci

La această ediție a JO, eroină a fost o gimnastă de numai 14 ani din România, care avea să pună în mare dificultate organizatorii, deoarece pe tabelele de afişaj nu era prevăzută nota 10, notă obținută de 7 ori de Nadia Comăneci, datorită graţiei, preciziei şi puterii de exprimare a frumuseții mişcării. Aceasta a fost „Olimpiada Nadiei Comăneci", după cum remarca, la timpul respectiv, întreaga presă mondială.

Nadia a cucerit laurii olimpici de 3 ori la gimnastică: individual compus, paralele şi bârnă. A mai obținut medalia de argint pe echipe şi medalia de bronz la sol. Nadia Comăneci a ridicat gimnastica la nivel de artă.

Gimnastica feminină românească a mai obținut două medalii de argint prin Teodora Ungureanu, la paralele, şi prin echipa feminină, şi încă o medalie de bronz.

Gimnastica masculină cucereşte şi ea prima medalie de bronz prin Dan Grecu, la inele.

La caiac-canoe, medalia de aur a fost cucerită de Vasile Dîba - caiac, 1.500 m, care a mai obținut şi o medalie de bronz. S-au mai câştigat o medalie de argint şi una de bronz.

Luptele, deşi nu au cucerit aurul, au contribuit semnificativ la colecția de medalii, prin cele 3 de argint şi una de bronz, la greco-romane, şi prin cele 2 de bronz, la lupte libere.

Boxul a obținut 2 medalii de argint şi 3 de bronz.

Echipa de handbal a cucerit medalia de argint.

Atletismul a obținut o singură medalie de bronz prin Gheorghe Megelea, la suliță, aceasta fiind prima medalie la întrecerile masculine.

S-au mai câştigat medalii de bronz la scrimă şi canotaj.

Delegația țării noastre a fost formată din *166 de sportivi* (107 bărbați şi 59 de femei).

S-a participat la *11 sporturi* (gimnastică, lupte, caiac-canoe, handbal, atletism, box, canotaj, scrimă, natație, gimnastică, tir) şi la *92 de probe* (70 masculine, 22 feminine).

S-au realizat *177,50 de puncte* şi s-au obținut ***27 de medalii***:

- ***4 de aur***: Nadia Comăneci - *gimnastică*, individual compus, Nadia Comăneci - *gimnastică*, paralele, Nadia Comăneci - *gimnastică*, bârnă, Vasile Dîba - *caiac-canoe*, 1.500 m;
- ***9 de argint***: Simion Cuțov - *box*, Mircea Simion - *box*, Gheorghe Danilov, Gheorghe Simionov - *caiac-canoe*, 1.000 m, Teodora Ungureanu - *gimnastică*, paralele, Nadia Comăneci, Mariana Constantin, Anca Grigoraş, Georgeta Gabor, Teodora Ungureanu, Gabriela Truşcă - *gimnastică*, echipe, Ştefan Birtalan, Adrian Cosma, Cezar Drăgăniță, Alexandru Fölker, Cristian Gațu, Gavril Kicsid, Mircea Grabovschi, Roland Gunesch, Cornel Penu, Constantin Tudosie, Werner Stockl, Radu Voina - *handbal*, Gheorghe Berceanu - *lupte greco-romane*, Nicu Gingă - *lupte greco-romane*, Ştefan Rusu Ştefan - *lupte greco-romane*;
- ***14 de bronz***: Gheorghe Megelea - *atletism*, suliță, Alec Năstac - *box*, Costică Dafinoiu - *box*, Victor Zilberman - *box*, Felicia Afrăsiloaie, Elisabeta Lazăr, Maria Micşa, Ioana Tudoran, Elena Giurcă - *canotaj*, Vasile Dîba - *caiac-canoe*, 1.000 m, Policarp Malîhin, Serghei Larion - *caiac-canoe*, 2.500 m, Nadia Comăneci - *gimnastică*, sol, Teodora Ungureanu - *gimnastică*, bârnă, Dan Grecu - *gimnastică*, inele, Roman Codreanu - *lupte greco-romane*, Stelian Morcov - *lupte libere*, Ladislau Simon -

Vasile Dîba

lupte libere, Dan Irimiciuc, Cornel Marin, Marin Mustață, Alexandru Nilcă, Ioan Pop - *scrimă*, sabie, echipe.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 6, în clasamentul pe medalii – locul 5, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 10.

Ediția a XXII-a: 1980 (19 iulie - 3 august), Moscova

Cu toate că o serie de țări occidentale, în frunte cu SUA, au boicotat această ediție a JO, sportivii români şi-au reconfirmat valoarea, cucerind de 6 ori laurii olimpici prin Nadia Comăneci, la gimnastică (bârnă şi sol).

Canotajul obține prima medalie de aur prin Sanda Toma, în proba de schif 1. Ivan Patzaichin își mai adaugă o medalie de aur în palmares învingând, alături de Toma Simionov, în proba de canoe 2, 1.000 m.

Luptele greco-romane mai cuceresc o medalie de aur prin Ştefan Rusu, categoria 68 kg.

Tirul își reînnoadă firul succeselor prin Ion Corneliu, care a câştigat proba de pistol viteză.

S-au obținut 3 medalii de argint la gimnastică, două la caiac-canoe şi una la lupte greco-romane.

Două medalii de bronz au fost aduse de gimnastică, două de caiac-canoe, două de box, două de canotaj, două de lupte greco-romane, şi câte una de handbal, volei şi călărie.

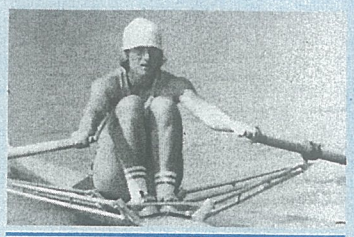
Delegația țării noastre a fost formată din *239 de sportivi* (163 de bărbați şi 76 de femei).

S-a participat la *18 sporturi* (gimnastică, lupte, canotaj, caiac-canoe, tir, box, handbal, scrimă, volei, natație, haltere, atletism, călărie, pentatlon modern, iahting, ciclism, judo, tir cu arcul) şi la *134 de probe* (98 masculine, 36 feminine).

S-au realizat *205,5 puncte* şi s-au obținut ***25 de medalii***:

- ***6 de aur***: Sanda Toma - *canotaj*, Nadia Comăneci - *gimnastică*, bârnă, Nadia Comăneci - *gimnastică*, sol, Ivan Patzaichin, Toma Simionov - *caiac-canoe*, 1.000 m, Ştefan Rusu - *lupte greco-romane*, Corneliu Ion - *tir*, pistol viteză;
- ***6 de argint***: Nadia Comăneci, Rodica Dunca, Emilia Eberle, Cristina Grigoraş, Melita Ruhn, Dumitrița Turner - *gimnastică*, echipe, Nadia Comăneci - *gimnastică*, individual compus, Emilia Eberle - *gimnastică*, paralele, Vasile Dîba, Nicuşor Eşanu, Ion Geantă, Petre Capusta - *caiac-canoe*, 1.000 m, Ivan Patzaichin, Petre Capusta - *caiac-canoe*, 1.000 m, Constantin Alexandru - *lupte greco-romane*;
- ***13 de bronz***: Dumitru Cipere - *box*, Valentin Silaghi - *box*, Olga Homeghi, Valeria Roşca - *canotaj*, Angelica Aposteanu, Elena Bondar, Florica Bucur, Maria Constantinescu, Rodica Frîntu, Ana Iliuță, Rodica Puşcatu, Marlena Predescu-Zagoni, Elena Dobrițoiu - *canotaj*, Anghelache Donescu, Petre Roşca, Dumitru Velicu - *călărie*, dresaj, echipe, Melita Luhn - *gimnastică*, sărituri, Melita Luhn - *gimnastică*, paralele, Ştefan Birtalan, Iosif Borş, Adrian Cosma, Cezar Drăgăniță, Marian Dumitru, Cornel Durău, Alexandru Fölker, Claudiu Ionescu, Nicolae Munteanu, Vasile Vasilache Stângă, Neculai Lucian Vasilica, Radu Voina, Maricel Voinea - *handbal*, Ion Bîrlădeanu - *caiac-canoe*, 1.000 m, Vasile Dîba - *caiac-canoe*, 500 m, Vasile Andrei - *lupte greco-romane*, Petre Dicu - *lupte greco-romane*, Marius Cătachițigă, Corneliu Chifu, Laurențiu Dumănoiu, Gunter Enescu, Dan Gîrleanu, Cornel Oros, Sorin Macavei, Virgil Manole, Florin Minea, Nicolae Pop, Constantin Sterea, Nicu Stoian - *volei*.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 6, în clasamentul pe medalii – locul 6, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 8.



Sanda Toma

Cornel Ion

Ştefan Rusu

Doina Melinte

Sofia Banovici-Corban, Ioana Badea, Anișoara Sorohan, Titie Țăran și Ecaterina Oancia

Petre Becheru

Ediția a XXIII-a: 1984 (27 iulie - 12 august), Los Angeles

Această ediție a JO a fost boicotată de toate țările din blocul comunist, în afară de România. Acest fapt a atras după sine o simpatie deosebită pentru delegația țării noastre.

Gimnastica avea să cucerească laurii olimpici de 5 ori prin echipa feminină, prin Simona Păuca, la bârnă, și prin excepționala Ecaterina Szabo care, pe lângă medalia de la echipe, mai cucerește încă 3, la sărituri, bârnă și sol, iar acestora li se adaugă medalia de argint la individual compus. A fost o performanță foarte greu de atins, ceea ce a făcut din Ecaterina Szabo vedeta de necontestat a delegației noastre. S-au mai câștigat și două medalii de bronz.

Pentru prima dată, gimnastica ritmică cucerește o medalie prin Doina Stăiculescu, la individual compus.

Atletismul a cucerit laurii de 3 ori prin Doina Melinte, 800 m, Anișoara Cușmir-Stanciu, lungime, și Maricica Puică, 3.000 m. S-au mai câștigat 3 medalii de argint și 4 de bronz.

Canotajul avea să cucerească medalia de aur de 6 ori prin Valeria Răcilă Roșca - schif 1, Olga Homeghi-Bularda, Chira Apostol, Maria Fricioiu, Florica Lavric, Viorica Ioja-Vereș - schif 4+1 vâsle, Elisabeta Oleniuc (Lipă) (de remarcat că aceasta a fost prima medalie de aur), Marioara Popescu - schif 2 vâsle, Elena Horvath, Rodica Puşcatu-Arba - schif 2 rame, Sofia Banovici-Corban, Ioana Badea, Anișoara Sorohan, Titie Țăran, Ecaterina Oancea - schif 4+1 vâsle, Valer Toma, Petru Iosub - 2 rame, precum și două medalii de argint.

Luptele greco-romane au cucerit două medalii de aur prin Ion Draica, categoria 82 kg, și prin Andrei Vasile, categoria 100 kg, una de argint și două de bronz. Luptele libere au cucerit o medalie de bronz.

Halterele obțin pentru prima oară laurii olimpici prin Nicu Vlad, categoria 90 kg, și prin Petru Becheru, categoria 82,5 kg. S-au mai obținut 5 medalii de argint și una de bronz.

La caiac-canoe Ivan Patzaichin mai cucerește o medalie de aur, de data aceasta alături de Toma Simionov, în proba de canoe 2, 1.000 m. Caiacul de 4 feminin, compus din Agafia Constantin, Nastasia Ionescu, Tecla Marinescu și Maria Ștefan, cuceresc aurul pe distanța de 500 m. S-a mai câștigat o medalie de argint și una de bronz.

Au mai fost obținute medalii de argint la tir și scrimă, și medalii de bronz la judo, box, handbal, natație și scrimă.

Delegația țării noastre a fost formată din *127 de sportivi* (70 de bărbați și 57 de femei).

S-a participat la *18 sporturi* (gimnastică, canotaj, caiac-canoe, lupte, tir, box, handbal, scrimă, volei, natație, haltere, atletism, călărie, pentatlon modern, iahting, ciclism, judo, tir cu arcul) și la *86 de probe* (56 masculine, 30 feminine).

S-au realizat *325,50 de puncte* și s-au obținut ***53 de medalii***:

- ***20 de aur***: Doina Melinte - *atletism*, 800 m, Anișoara Cușmir-Stanciu - *atletism*, lungime, Maricica Puică - *atletism*, 3.000 m, Ivan Patzaichin, Toma Simionov - *caiac-canoe*, 1.000 m, Agafia Constantin, Nastasia Ionescu, Tecla Marinescu, Maria Ștefan - *caiac-canoe*, 500 m, Valeria Răcilă Roșca - *canotaj*, Olga Homeghi-Bularda, Chira Apostol, Maria Fricioiu, Florica Lavric, Viorica Ioja-Vereș - *canotaj*, Elisabeta Oleniuc (Lipă), Marioara Popescu - *canotaj*, Elena Horvath, Rodica Puşcatu-Arba - *canotaj*, Sofia Banovici-Corban, Ioana Badea, Anișoara Sorohan, Titie Țăran, Ecaterina Oancea - *canotaj*, Valer Toma, Petru Iosub -

canotaj, Ecaterina Szabo, Lavinia Agache, Simona Păuca, Laura Cutina, Cristina Grigoraș, Mihaela Stănuleț - *gimnastică*, echipe, Ecaterina Szabo - *gimnastică*, sărituri, Ecaterina Szabo - *gimnastică*, sol, Ecaterina Szabo - *gimnastică*, bârnă, Simona Păuca - *gimnastică*, bârnă, Petre Becheru - *haltere*, Nicu Vlad - *haltere*, Ion Draica - *lupte greco-romane*, Andrei Vasile - *lupte greco-romane*;

- ***16 de argint***: Mihaela Loghin - *atletism*, greutate, Vali Ionescu - *atletism*, lungime, Doina Melinte-Beşliu - *atletism*, 1.500 m, Ivan Patzaichin, Toma Simionov - *caiac-canoe*, 500 m, Lucia Sauca, Camelia Diaconescu, Mihaela Armăşescu, Adriana Chelariu, Aneta Mihaly, Aurora Pleşca, Marioara Trașcă, Doina Bălan, Viorica Ioja-Vereș - *canotaj*, Vasile Tomoiagă, Dimitrie Popescu, Dumitru Răducanu - *canotaj*, Ecaterina Szabo - *gimnastică*, individual compus, Doina Stăiculescu - *gimnastică ritmică*, individual compus, Gelu Radu - *haltere*, Andrei Socaci - *haltere*, Petre Dumitru - *haltere*, Vasile Groapă - *haltere*, Ștefan Tașnadi - *haltere*, Ilie Matei - *lupte greco-romane*, Aurora Dan, Elisabeta Guzganu, Rozalia Oros, Marcela Zsak, Monica Weber - *scrimă*, floretă, echipe, Corneliu Ion - *tir*, pistol viteză;
- ***17 de bronz***: Fița Lovin - *atletism*, 800 m, Cristina Cojocaru - *atletism*, 400 m garduri, Maricica Puică - *atletism*, 1.500 m, Florența Crăciunescu - *atletism*, disc, Mircea Fulger - *box*, Costică Olaru - *caiac-canoe*, 500 m, Simona Păuca - *gimnastică*, individual compus, Lavinia Agache - *gimnastică*, sărituri, Dragomir Cioroslan - *haltere*, Nicolae Munteanu, Adrian Simion, Dumitru Berbec, Vasile Stângă, Marian Dumitru, Cornel Durău, Mircea Bedivan, Vasile Oprea, Gheorghe Covaciu, Gheorghe Dogărescu, Iosif Boroș, Maricel Voinea, Alexandru Fölker, Alexandru Buligan, Neculai Lucian Vasilica - *handbal*, Anca Pătrășcoiu - *natație*, 200 m spate, Mircea Frățică - *judo*, Mihai Cioc - *judo*, Ștefan Rusu - *lupte greco-romane*, Victor Dolipschi - *lupte greco-romane*, Vasile Puşcaşu - *lupte libere*, Marin Mustață, Ioan Pop, Cornel Marin, Alexandru Chiculiță, Szabo Vilmoș - *scrimă*, sabie, echipe.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 3, în clasamentul pe medalii – locul 3, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 2.

Nicu Vlad

Ediția a XXIV-a: 1988 (17 septembrie - 2 octombrie), Seul

La această ediție, tot gimnastica a adus cele mai multe medalii de aur prin Daniela Silivaș, la paralele, bârnă şi sol. Ea a mai câştigat două medalii de argint şi una de bronz, fiind vedeta echipei noastre la aceste jocuri. Au mai fost cucerite medalii de argint prin echipa de fete şi prin Gabriela Potorac, la sărituri, precum şi două medalii de bronz, dintre care una în întrecerea masculină.

Atletismul cucereşte din nou laurii olimpici prin Paula Ivan, la 1.500 m, care mai obține o medalie şi în proba de 3.000 m.

Canotajul ia aurul prin echipajul de schif 2 rame, compus din Rodica Puşcatu-Arbade şi Olga Homeghi-Bularda. Se mai obțin două medalii de argint şi două de bronz.

Pentru prima oară, se câştigă medalia olimpică la lupte libere prin Vasile Puşcaşu, categoria 100 kg.

Tirul îşi măreşte numărul victoriilor la JO prin Sorin Babii, pistol liber.

Medalii de argint s-au mai obținut la haltere, natație şi box, iar medalii de bronz la natație.

Delegația țării noastre a fost formată din *62 de sportivi* (31 de bărbați şi 31 de femei).

S-a participat la *9 sporturi* (atletism, gimnastică, canotaj, lupte, tir, box, haltere, natație, caiac-canoe) şi la *55 de probe* (27 masculine, 28 feminine).

Simona Păuca

Sorin Babii

Paula Ivan

S-au realizat *162,50 de puncte* şi s-au obţinut ***24 de medalii***:

- ***7 de aur***: Paula Ivan - *atletism*, 1.500 m, Daniela Silivaş - *gimnastică*, paralele, Daniela Silivaş - *gimnastică*, bârnă, Daniela Silivaş - *gimnastică*, sol, Rodica Puşcatu-Arba, Olga Homeghi-Bularda - *canotaj*, Vasile Puşcaşu - *lupte libere*, Sorin Babii - *tir*, pistol liber;
- ***11 de argint***: Paula Ivan - *atletism*, 3.000 m, Daniel Dumitrescu - *box*, Elisabeta Oleniuc-Lipă, Veronica Cogeanu-Cochela - *canotaj*, Doina Bălan-Snep, Herta Aniţaş, Mihaela Armăşescu, Rodica Puşcatu-Arba, Adriana Chelariu-Bazon, Olga Homeghi-Bularda, Veronica Necula, Marioara Traşcă-Curelea, Ecaterina Oancea - *canotaj*, Dimitrie Popescu, Ioan Snep, Valentin Robu, Vasile Tomoiagă, Ladislau Lovrenski - *canotaj*, Dănuţ Dobre, Dragoş Neagu - *canotaj*, Aurelia Dobre, Eugenia Golea, Celestina Popa, Gabriela Potorac, Daniela Silivaş, Camelia Voinea - *gimnastică*, echipe, Daniela Silivaş - *gimnastică*, individual compus, Gabriela Potorac - *gimnastică*, sărituri, Nicu Vlad - *haltere*, Noemi Ildiko Lung - *natație*, 400 m mixt;
- ***6 de bronz***: Herta Aniţaş, Doina Bălan-Snep, Veronica Necula, Mioara Traşcă-Curelea, Ecaterina Oancea Lipă - *canotaj*, Anişoara Bălan-Dobre, Veronica Cogeanu-Cochela, Elisabeta Oleniuc-Lipă, Anişoara Sorohan-Mînea - *canotaj*, Marius Gherman - *gimnastică*, bară, Gabriela Potorac - *gimnastică*, bârnă, Daniela Silivaş - *gimnastică*, sărituri, Noemi Ildiko Lung - *natație*, 200 m mixt.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 10, în clasamentul pe medalii – locul 9, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 8.

Ediţia a XXV-a: 1992 (25 iulie - 9 august), Barcelona

Elisabeta Oleniuc-Lipă

La această ediţie, pentru România imnul s-a cântat de 4 ori, datorită medaliilor de aur cucerite de Lavinia Miloşovici, la gimnastică, în probele de sol şi sărituri. Tot la gimnastică s-au mai obţinut o medalie de argint şi două de bronz.

Canotajul a strălucit şi de această dată, cucerind două medalii de aur prin Elisabeta Oleniuc-Lipă - schif 1, şi Dimitrie Popescu, Viorel Talpan, Iulică Ruican, Nicolae Ţaga, Dumitru Răducanu - schif 4+1 rame. S-au mai obţinut 4 medalii de argint şi una de bronz.

Colecţia de medalii a României a fost completată cu o medalie de argint obţinută la atletism şi cu medalii de bronz la lupte greco-romane, haltere, scrimă şi tir.

Delegaţia ţării noastre a fost formată din *179 de sportivi* (108 bărbaţi şi 71 de femei).

S-a participat la *16 sporturi* (canotaj, gimnastică, atletism, box, lupte, scrimă, caiac-canoe, tir, natație, pentatlon modern, haltere, badminton, judo, tenis de câmp, tenis de masă, handbal) şi la *123 de probe* (71 masculine, 52 feminine).

Lavinia Miloşevici

S-au realizat *153 de puncte* şi s-au obţinut *18 medalii*:

- ***4 de aur***: Elisabeta Oleniuc-Lipă - *canotaj*, Dimitrie Popescu, Viorel Talpan, Iulică Ruican, Nicolae Ţaga, Dumitru Răducanu - *canotaj*, Lavinia Miloşovici - *gimnastică*, sol, Lavinia Miloşovici - *gimnastică*, sărituri;
- ***6 de argint***: Galina Astafei - *atletism*, înălțime, Ioan Iulian Vizitiu, Dănuţ Dobre, Claudiu Gabriel Marian, Iulică Ruican, Viorel Talpan, Vasile Dorel Năstase, Valentin Robu, Vasile Ionel Mărtăcan, Marin Gheorghe - *canotaj*, Veronica Cogeanu-Cochela, Elisabeta Oleniuc-Lipă - *canotaj*, Constanța Pipotă-Burcică, Doina Ignat, Veronica Cogeanu-Cochela, Anişoara Dobre-Bălan - *canotaj*, Doina Bălan-Snep, Doina Robu, Ioana Olteanu, Victoria Lepădatu, Iulia Bobeică-Bulie,

Viorica Neculai, Adriana Chelariu-Bazon, Maria Pădurariu, Elena Georgescu - *canotaj*, Cristina Bontaş, Gina Gogean, Vanda Hădărean, Lavinia Miloşovici, Maria Neculiță, Mirela Paşca - *gimnastică*, echipe;

- ***8 de bronz***: Leonard Doroftei - *box*, Dimitrie Popescu, Nicolae Țaga, Dumitru Răducanu - *canotaj*, Lavinia Miloşovici - *gimnastică*, individual compus, Cristina Bontaş - *gimnastică*, sol, Traian Cihărean - *haltere*, Ioan Grigoraş - *lupte greco-romane*, Laura Badea, Roxana Dumitrescu, Claudia Grigorescu, Reka Lazăr-Szabo, Elisabeta Guzganu-Tufan - *scrimă*, floretă, echipe, Sorin Babii - *tir*, pistol aer comprimat.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 11, în clasamentul pe medalii – locul 16, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 16.

Ediția a XXVI-a: 1996 (19 iulie - 4 august), Atlanta

La această ediție, gimnastica a obținut o medalie de aur prin Simona Amînar, la sărituri, 4 de argint (două la feminin şi două la masculin) şi 5 medalii de bronz (la feminin).

Canotajul are şi de această dată rezultate foarte bune, cucerind două medalii de aur prin Constanța Pipotă-Burcică şi Camelia Macoviciuc, în proba de schif 2 vâsle, categorie uşoară, şi de echipajul de schif 8+1, compus din Anca Tănase, Veronica Cogeanu-Cochela, Liliana Gafencu, Doina Spircu, Ioana Olteanu, Elisabeta Oleniuc-Lipă, Marioara Popescu-Ciobanu, Doina Ignat şi Elena Georgescu-Nedelcu.

Scrima aduce o medalie de aur prin Laura Badea, la floretă individual, şi una de argint prin echipa feminină de floretă.

Medalii de argint s-au mai obținut la atletism şi caiac-canoe, iar medalii de bronz la box, haltere şi caiac-canoe.

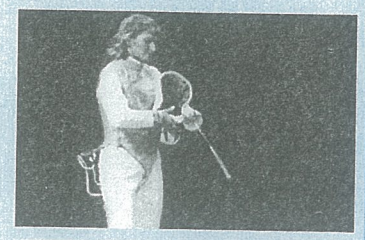
Delegația țării noastre a fost formată din *168 de sportivi* (99 de bărbați şi 69 de femei).

S-a participat la *15 sporturi* (canotaj, gimnastică, scrimă, atletism, caiac-canoe, box, haltere, judo, natație, lupte, tir, pentatlon modern, iahting, tenis de câmp, tenis de masă) şi la *120 de probe* (69 masculine, 51 feminine).

S-au realizat *109 puncte* şi s-au obținut ***20 de medalii***:

- ***4 de aur***: Constanța Pipotă-Burcică, Camelia Macoviciuc - *canotaj*, Anca Tănase, Veronica Cogeanu-Cochela, Liliana Gafencu, Doina Spircu, Ioana Olteanu, Elisabeta Oleniuc-Lipă, Marioara Popescu-Ciobanu, Doina Ignat, Elena Georgescu-Nedelcu - *canotaj*, Simona Amînar - *gimnastică*, sărituri, Laura Badea - *scrimă*, floretă, individual;
- ***7 de argint***: Gabriela Szabo - *atletism*, 1.500 m, Simona Amînar - *gimnastică*, sol, Gina Gogean - *gimnastică*, individual compus, Marius Daniel Urzică - *gimnastică*, cal, Dan Burincă - *gimnastică*, inele, Marcel Glăvan, Antonel Borşan - *caiac-canoe*, 1.000 m, Laura Badea, Reka Lazăr-Szabo, Roxana Scarlat - *scrimă*, floretă, echipe;
- ***9 de bronz***: Leonard Doroftei - *box*, Marian Simion - *box*, Simona Amînar - *gimnastică*, individual compus, Lavinia Miloşovici - *gimnastică*, individual compus, Gina Gogean - *gimnastică*, sărituri, Gina Gogean - *gimnastică*, bârnă, Simona Amînar, Gina Gogean, Ionela Loaies, Alexandra Marinescu, Lavinia Miloşovici, Mirela Țugurlan - *gimnastică*, echipe, Nicu Vlad - *haltere*, Gheorghe Andriev, Grigore Obreia - *caiac-canoe*, 500 m.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 19, în clasamentul pe medalii – locul 13, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 19.



Laura Badea

Simona Amînar

Echipa de canotaj 8+1

Echipa de gimnastică a României

Ediţia a XXVII-a: 2000 (15 septembrie - 1 octombrie), Sydney

A fost o ediţie fructuoasă pentru delegaţia României, care a obţinut 11 medalii de aur.

Gimnastica a realizat o performanţă mai puţin întâlnită la individual compus feminin, podiumul fiind format numai din gimnaste române, însă „bomba" avea să explodeze în zilele următoare, când Andreea Răducan a fost acuzată pe nedrept de dopaj. În consecinţă, medalia de aur i-a fost retrasă, aceasta revenindu-i Simonei Amînar. A doua medalie de aur a fost obţinută de echipa feminină, compusă din Simona Amînar, Loredana Boboc, Florenţa Andreea Isărescu, Maria Olaru, Claudia Presăcan, Andreea Răducan. S-au mai obţinut două medalii de argint şi una de bronz.

Marius Daniel Urzică a cucerit prima medalie olimpică de aur pentru gimnastica masculină, la cal cu mânere.

La canotaj s-au cucerit 3 medalii de aur prin Georgeta Damian şi Doina Ignat, în proba de schif 2 rame, prin Angela Tamaş-Alupei şi Constanţa Pipotă-Burcică, în proba de schif 2 vâsle, categorie uşoară, şi prin echipajul de schif 8+1, compus din Veronica Cochela, Georgeta Damian, Maria Magdalena Dumitrache, Liliana Gafencu, Doina Ignat, Elisabeta Oleniuc-Lipă, Oana Olteanu-Călin, Viorica Susanu şi Elena Georgescu-Nedelcu.

Florin Popescu şi Mitică Pricop

În probele de caiac-canoe s-a obţinut o medalie de aur prin Florin Popescu şi Mitică Pricop, în proba de canoe, 1.000 m, precum şi două medalii de bronz.

Însă surpriza acestor JO avea să fie natăţia, care a cucerit de două ori laurii olimpici prin Diana Iuliana Mocanu, în probele de 100 m spate şi 200 m spate. S-a mai obţinut o medalie de argint şi una de bronz.

La atletism, Gabriela Szabo a câştigat medalia de aur în proba de 5.000 m. S-au mai cucerit două medalii de argint şi una de bronz.

Scrima a luat aurul olimpic prin Mihai Claudiu Covaliu, care a triumfat în proba de sabie.

O medalie de argint s-a mai obţinut la box, iar de bronz, la box, judo şi tir.

Delegaţia ţării noastre a fost formată din *156 de sportivi* (79 de bărbaţi şi 77 de femei).

S-a participat la *15 sporturi* (gimnastică, atletism, canotaj, caiac-canoe, box, tir, lupte, haltere, judo, natăţie, handbal, pentatlon modern, tenis de câmp, tenis de masă, scrimă) şi la *111 probe* (64 masculine, 47 feminine).

S-au realizat *172 de puncte* şi s-au obţinut ***26 de medalii***:

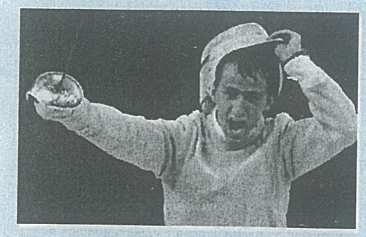
- ***11 de aur***: Gabriela Szabo - *atletism*, 5.000 m, Georgeta Damian, Doina Ignat - *canotaj*, Angela Tamaş-Alupei, Constanţa Pipotă-Burcică - *canotaj*, Veronica Cochela, Georgeta Damian, Maria Magdalena Dumitrache, Liliana Gafencu, Doina Ignat, Elisabeta Oleniuc-Lipă, Oana Olteanu-Călin, Viorica Susanu, Elena Georgescu-Nedelcu - *canotaj*, Simona Amînar, Loredana Boboc, Florenţa Andreea Isărescu, Maria Olaru, Claudia Presăcan, Andreea Răducan - *gimnastică*, echipe, Simona Amînar - *gimnastică*, individual compus, Marius Daniel Urzică - *gimnastică*, cal, Florin Popescu, Mitică Pricop - *caiac-canoe*, 1.000 m, Diana Iuliana Mocanu - *natăţie*, 100 m spate, Diana Iuliana Mocanu - *natăţie*, 200 m spate, Mihai Claudiu Covaliu - *scrimă*, sabie;
- ***6 de argint***: Simona Lidia Elena - *atletism*, maraton, Violeta Beclea-Szekely - *atletism*, 1.500 m, Marian Simion - *box*, Maria Olaru - *gimnastică*, Andreea Răducan

Gabriela Szabo

- *gimnastică*, sărituri, Beatrice Nicoleta Coadă-Cîşlaru - *natație*, 200 m mixt;

❖ ***9 de bronz***: Oana Pantelimon - *atletism*, înălțime, Gabriela Szabo - *atletism*, 1.500 m, Dorel Simion - *box*, Simona Amînar - *gimnastică*, sol, Simona Richter - *judo*, Raluca Ioniță, Mariana Limbău, Elena Radu, Sanda Toma-Niculae - *caiac-canoe*, 500 m, Florin Popescu, Mitică Pricop - *caiac-canoe*, 500 m, Beatrice Nicoleta Coadă-Cîşlaru - *natație*, 400 m mixt, Iulian Raicea - *tir*, pistol viteză.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 12, în clasamentul pe medalii – locul 11, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 11.



Mihai Claudiu Covaliu

Ediția a XXVIII-a: 2004 (11 - 29 august), Atena

La această ediție, România a cucerit aurul olimpic de 8 ori.

La gimnastică s-au câştigat 4 medalii de aur prin echipa feminină formată din Oana Ban, Dana Sofronie, Alexandra Eremia, Monica Roşu, Silvia Stroescu şi Cătălina Ponor, care a mai cucerit două medalii la bârnă şi la sol, devenind astfel vedeta delegației noastre la aceste JO, şi prin Monica Roşu, la sărituri. S-au mai cucerit o medalie de argint şi una de bronz în întrecerile feminine. La masculin s-au obținut 2 medalii de argint şi una de bronz.

Canotajul avea să triumfe de 3 ori prin Georgeta Damian-Andronache şi Viorica Susanu, în proba schif 2 rame, prin Constanța Burcică şi Angela Alupei, în proba de schif 2 vâsle, categorie uşoară, şi prin echipajul de schif 8+1, compus din Georgeta Damian-Andronache, Aurica Bărăscu, Rodica Florea, Liliana Gafencu, Elena Gavrilescu, Doina Ignat, Elisabeta Lipă, Ioana Papuc şi Elena Georgescu.

Înotul a cucerit din nou laurii olimpici prin Camelia Potec, la 200 m liber. S-au cucerit şi prima medalie olimpică de bronz în competiția masculină prin Răzvan Florea, la 200 m spate.

La atletism s-a obținut prima medalie de argint în întrecerea masculină prin Marian Oprea, la triplu-salt. S-a mai câştigat o medalie de argint şi una de bronz.

Boxul avea să câştige şi el o medalie de bronz.

Delegația țării noastre a fost formată din *112 sportivi* (52 de bărbați şi 60 de femei).

S-a participat la *15 sporturi* (atletism, box, călărie, canotaj, ciclism, gimnastică, haltere, înot, judo, caiac-canoe, lupte, scrimă, tir, tenis de masă, tenis) şi la *87 probe* (**37** masculine, **50** feminine).

S-au realizat ***117 puncte*** şi s-au obținut ***19 medalii***:

❖ ***8 de aur***: Camelia Potec - *natație*, 200 m liber, Oana Ban, Dana Sofronie, Alexandra Eremia, Monica Roşu, Silvia Stroescu, Cătălina Ponor - *gimnastică*, echipe, Georgeta Damian-Andrunache, Viorica Susanu - *canotaj*, Constanța Burcică, Angela Alupei - *canotaj*, Georgeta Damian-Andrunache, Aurica Bărăscu, Rodica Florea, Liliana Gafencu, Elena Gavrilescu, Doina Ignat, Elisabeta Lipă, Ioana Papuc, Elena Georgescu - *canotaj*, Monica Roşu - *gimnastică*, sărituri, Cătălina Ponor - *gimnastică*, bârnă, Cătălina Ponor - *gimnastică*, sol;

❖ ***5 de argint***: Dana Sofronie - *gimnastică*, sol, Marian Oprea - *gimnastică*, triplu-salt, Marius Daniel Urzică - *gimnastică*, sol, Marian Drăgulescu - *gimnastică*, sol, Ionela Târlea - *atletism*, 400 m garduri;

❖ ***6 de bronz***: Marius Daniel Urzică, Ioan Silviu Suciu, Marian Drăgulescu, Răzvan Şelariu, Dan Nicolae Potra, Ilie Daniel Popescu - *gimnastică*, echipe, Răzvan Florea - *natație*, 200 m spate, Alexandra Eremia - *gimnastică*, bârnă, Marian Drăgulescu - *gimnastică*, sărituri, Ionuț Gheorghe - *box*, 64 kg, Maria Cioncan - *atletism*, 1.500 m.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 14, în clasamentul pe medalii – locul 14, iar în clasamentul pe medalii de aur – locul 13-14.

Cătălina Ponor

Viorica Susanu şi Georgeta Damian

EDIȚIILE JO DE IARNĂ

Echipa de bob a României

Din cauza obiecțiilor şi a rezervelor manifestate de câțiva conducători ai mişcării olimpice din acea vreme, JO de iarnă şi-au făcut debutul în condiții grele şi sub un nume fals: „Săptămâna internațională a sporturilor de iarnă".

De aceea, francezul Gaston Vidal, în deschiderea Jocurilor de la Chamonix, a folosit următoarea formulă: „Proclam deschiderea întrecerilor la sporturile de iarnă de la Chamonix, organizate cu ocazia celei de-a VIII-a Olimpiade a erei moderne, sub înaltul patronaj al Comitetului Internațional Olimpic".

Ediţia I: 1924 (25 ianuarie - 5 februarie), Chamonix

România *nu a participat* din cauza lipsei de fonduri, dar Iorgu Arsenie şi Tita Rădulescu s-au deplasat la Chamonix şi au luat parte la concursurile preolimpice, cucerind 3 cupe.

Ediţia a II-a: 1928 (11 - 19 februarie), Saint Moritz

Delegația României a fost alcătuită din *17 sportivi* (numai bărbați).
S-a participat la *două sporturi* (schi, bob) şi la *două probe*.
Nu s-a obținut *niciun punct* şi *nicio medalie*.

Ediţia a III-a: 1932 (4 - 15 februarie), Lake Placid

Delegația României a fost alcătuită din *6 sportivi* (numai bărbați).
S-a participat la *un sport* (bob). S-au obținut *4 puncte* (locul 4 la bob două persoane şi locul 6 la bob 4 persoane), dar *nicio medalie*.
În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 10.

Ediţia a IV-a: 1936 (6 - 16 februarie), Garmisch Partenkirchen

Delegația României a fost alcătuită din *29 de sportivi* (27 de bărbați şi două femei).
S-a participat la *3 sporturi* (schi, bob, patinaj artistic).
Nu s-a obținut *niciun punct* şi *nicio medalie*.

Ediţia a V-a: 1948 (30 ianuarie - 8 februarie), Saint Moritz

Delegația României a fost alcătuită din *15 sportivi* (numai bărbați).
S-a participat la *un sport* (schi).
Nu s-a obținut *niciun punct* şi *nicio medalie*.

Ediţia a VI-a: 1952 (14 - 25 februarie), Oslo

Delegaţia României a fost alcătuită din *17 sportivi* (numai bărbaţi).
S-a participat la *un sport* (schi).
Nu s-a obţinut *niciun punct* şi *nicio medalie*.

Ediţia a VII-a: 1956 (26 ianuarie - 5 februarie), Cortina D'Ampezzo

Delegația României a fost alcătuită din *21 de sportivi* (15 bărbați și 6 femei).
S-a participat la *două sporturi* (schi, bob).
Nu s-a obținut *niciun punct* și *nicio medalie*.

Ediţia a IX-a: 1964 (29 ianuarie - 9 februarie), Innsbruck

Delegația României a fost alcătuită din *28 de sportivi* (numai bărbați).
S-a participat la *4 sporturi* (schi, bob, biatlon, hochei pe gheață).
S-au obținut *două puncte* (locul 5 - Gheorghe Vilmoș, biatlon, 20 km), dar *nicio medalie*.
În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 19.

Alex Papană

Ediţia a X-a: 1968 (6 - 18 februarie), Grenoble

Delegația României a fost alcătuită din *32 de sportivi* (31 de bărbați și o femeie). S-a participat la *5 sporturi* (schi, bob, biatlon, hochei pe gheață, patinaj artistic).
S-au obținut *7 puncte*, dar și ***o medalie de bronz***, *la bob* (Ion Panțuru, pilot și Nicolae Neagoe, frânar).
În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 16, iar în clasamentul pe medalii – locul 15.

Ediţia a XI-a: 1972 (3 - 13 februarie), Sapporo

Delegația României a fost alcătuită din *14 sportivi* (numai bărbați).
S-a participat la *4 sporturi* (schi, bob, biatlon, patinaj artistic).
S-au obținut *două puncte* (locul 5, *la bob* două persoane), dar *nicio medalie*.
În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 18.

Ediţia a XII-a: 1976 (4 - 15 februarie), Innsbruck

Delegația României a fost alcătuită din *33 de sportivi* (numai bărbați).
S-a participat la *4 sporturi* (schi, bob, biatlon, hochei pe gheață).
Nu s-a obținut *niciun punct* și *nicio medalie*.

Ediţia a XIII-a: 1980 (13 - 24 februarie), Lake Placid

Delegaţia României a fost alcătuită din *35 de sportivi* (33 de bărbaţi şi două femei).

S-a participat la *4 sporturi* (patinaj viteză, bob, sanie, hochei pe gheaţă). Nu s-a obţinut *niciun punct* şi *nicio medalie*.

Ediţia a XIV-a: 1984 (8 - 19 februarie), Sarajevo

Delegaţia României a fost alcătuită din *19 sportivi* (16 bărbaţi şi 3 femei). S-a participat la *5 sporturi* (schi, bob, biatlon, sanie, patinaj viteză).

Nu s-a obţinut *niciun punct* şi *nicio medalie*.

Ediţia a XV-a: 1988 (13 - 28 februarie), Calgary

Mihaela Fera

Delegaţia României a fost alcătuită din *11 sportivi* (5 bărbaţi şi 6 femei). S-a participat la *3 sporturi* (schi, bob, sanie).

Nu s-a obţinut *niciun punct* şi *nicio medalie*.

Ediţia a XVI-a: 1992 (8 - 23 februarie), Albertville

Delegaţia României a fost alcătuită din *23 de sportivi* (14 bărbaţi şi 9 femei). S-a participat la *5 sporturi* (schi, biatlon, sanie, patinaj viteză, patinaj artistic). S-au obţinut *4 puncte* (locul 4, sanie două persoane, şi locul 6, Mihaela Dascălu, patinaj viteză, 1.000 m), dar *nicio medalie*.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 22.

Ediţia a XVII-a: 1994 (12 - 27 februarie), Lillehammer

Delegaţia României a fost alcătuită din *23 sportivi* (13 bărbaţi şi 10 femei). S-a participat la *5 sporturi* (sanie, schi, bob, biatlon, patinaj). S-a obţinut *1 punct* (locul 6, sanie două persoane), dar *nicio medalie*.

În clasamentul pe puncte, România a ocupat locul 28.

Ediţia a XVIII-a: 1998 (7 - 22 februarie), Nagano

Delegaţia României a fost alcătuită din *17 sportivi* (12 bărbaţi şi 5 femei). S-a participat la *5 sporturi* (schi, bob, biatlon, patinaj, sanie). Nu s-a obţinut *niciun punct* şi *nicio medalie*.

Ediţia a XIX-a: 2002 (8 - 24 februarie), Salt Lake City

Delegaţia României a fost alcătuită din *22 de sportivi* (12 bărbaţi şi 10 femei). S-a participat la *5 sporturi* (sanie, schi, bob, biatlon, patinaj). Nu s-a obţinut *niciun punct* şi *nicio medalie*.

Ediția a XX-a: 2006 (10 - 26 februarie), Torino

Delegația României a fost alcătuită din *25 de sportivi* (15 bărbați și 10 femei). S-a participat la *5 sporturi* (schi, bob, sanie, biatlon, patinaj). Nu s-a obținut *niciun punct* și *nicio medalie*.

EVALUARE

Ediția XXI : 2010 Vancouver

1. Prezintă începuturile olimpismului în țara noastră.
2. Analizează prima participare a sportivilor români la JO de vară.
3. Analizează prima participare a sportivilor români la JO de iarnă.
4. Cine a obținut pentru România prima medalie de aur la JO de vară?
5. Cine a obținut pentru România prima medalie la JO de iarnă?
6. Ce sportiv român a fost eroul unei ediții a JO?
7. La ce ediție a JO de vară a cucerit România cele mai multe medalii de aur?
8. Portofoliu:

- Realizează câte un referat:
  - ✓- despre participarea României pentru prima oară la JO;
  - ✓- privind analiza celei mai fructuoase ediții a JO pentru sportivii români;
  - ✓- despre una dintre cele mai reprezentative figuri sportive consacrate la JO;
  - ✓- despre rezultatele obținute la JO în sportul preferat;
  - ✓- despre evoluția sportivilor români la JO de iarnă.

Nadia Comăneci

1.3. ROMÂNIA ÎN COMPETIȚIILE SPORTIVE INTERNAȚIONALE

1.3.1. Şcoala românească

România, prin sportivii săi îndrumați cu deosebit profesionalism de către antrenorii lor, a scris numeroase file de aur în istoria sportului mondial. În anumite sporturi, prin performanțele reușite, prin contribuțiile aduse la perfecționarea tehnicii și tacticii specifice, prin aportul adus la perfecționarea metodicii de antrenament și selecție, s-au creat în anumite discipline sportive adevărate școli românești de tradiție, care au influențat profund dezvoltarea pe plan mondial a acestor sporturi.

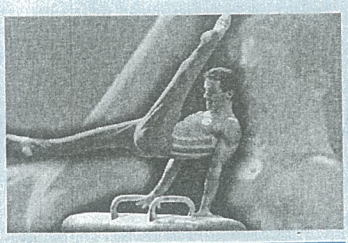
Spre exemplificare, vom prezenta câteva dintre școlile românești cu tradiție în sportul mondial.

1.3.1.1. Şcoala românească de gimnastică

Nadia Comăneci

Gimnastica a fost unul dintre sporturile care au pătruns în ţara noastră încă din secolul al XIX-lea şi am putea afirma, fără teama de a greşi, că a fost unul dintre sporturile de pionierat de la noi. Însă marile rezultate au început să apară după ce, în anul 1960, la Jocurile Olimpice de la Roma, echipa feminină de gimnastică, compusă din: Leuştean Elena, Ionescu Atanasia, Iovan Sonia, Liţă Emilia, Niculescu Elena, Poreceanu Utta aveau să obţină prima medalie olimpică de bronz. Începutul a fost făcut, însă strălucirea şi gloria acestui sport aveau să fie duse pe cele mai înalte culmi de către Nadia Comăneci, care, prin rezultatele de excepţie pe care le-a avut la JO de la Montreal: 7 note de 10 într-un concurs, 3 medalii de aur, 1 de argint şi 1 de bronz, au făcut ca această ediţie a jocurilor să se numească „Olimpiada Nadiei Comăneci". Astfel, gimnastica a cucerit circa 30% din numărul de puncte realizate de către întreaga delegaţie română la această olimpiadă. Palmaresul Nadiei a fost imens: 5 medalii de aur, 3 de argint şi una de bronz la JO, 2 de aur şi 2 de argint la CM, 9 de aur, 2 de argint şi 1 de bronz la CE, determinând întreaga lume sportivă să-i acorde, în anul 2000, titlul de „Cel mai bun sportiv al secolului al XX-lea". Ce şi-ar putea dori mai mult un sportiv? Drumul fusese deschis, iar „ştafeta" a fost purtată peste ani de sportive precum: Ecaterina Szabo, Daniela Silivaş, Lavinia Miloşovici, Aurelia Dobre, Amînar Simona, Olaru Maria, Răducanu Andreea, Cătălina Ponor, Monica Roşu şi multe altele. Un alt punct culminant a fost atins la JO de la Sydney, când întreg podiumul de premiere la individual compus a fost format din sportive române. Echipa feminină de gimnastică a României a fost medaliată cu aur la Campionatele Mondiale în anii: 1979, 1987, 1994, 1995, 1997, 1999. Titlul olimpic pe echipe 1984 şi 2000. Gimnastica masculină a avut şi continuă să aibă rezultate marcante prin: Dan Grecu (care acum este un foarte bun antrenor), Marius Urzică, Dan Burincă, Marius Gherman, Marian Drăgulescu etc.

Gimnastica ritmică a avut şi ea câteva performanţe notabile, dintre care medalii la JO şi la CE. Dintre sportivii remarcaţi, îi amintim pe: Doina Stănciulescu şi Irina Deleanu.



Marius Urzică

O ramură mai nou înfiinţată, gimnastica aerobică, este dominată copios de sportivii din România care au câştigat numeroase medalii la CM şi CE. Dintre aceştia, îi enumerăm pe: Izabela Lăcătuş. Moldovan Cristian, Nezezon Andrei, Varlaam Claudiu, Nicolai Remus etc.

Medaliile cucerite de sportivii de la gimnastică în marile competiţii sunt: Jocuri Olimpice - 23 aur, 19 argint, 24 bronz; Campionate Mondiale - 43 aur, 36 argint, 36 bronz; Campionate Europene - 56 aur, 53 argint, 44 bronz.

Toate aceste rezultate nu ar fi fost posibile fără aportul unor antrenori de excepţie, precum: Karoly Bela, Karoly Martha, Albu Ioan, Bitang Mariana, Belu Octavian, Dan Grecu, Stan Adrian, Ileana Sima, Marcela Fumea, Popescu Gabriel, care sunt doar câţiva dintre sutele de specialişti care şi-au adus contribuţia la obţinerea acestor rezultate. De remarcat este faptul că şcoala românească de gimnastică şi-a pus amprenta pe gimnastica mondială, foarte mulţi antrenori fiind cooptaţi în colectivele tehnice ale unor ţări precum: SUA, Germania, Franţa, Mexic, Brazilia etc.

1.3.1.2. Şcoala românească de atletism

Prima grupare atletică din România a apărut la Bucureşti, în anul 1882, având denumirea de „societatea de alegări pe jos". Aceasta a organizat primele concursuri de alergări de la noi.

În anul 1912 a luat ființă „Comisia de alergări pe jos şi concursuri", cea care a devenit ulterior Federația Română de Atletism.

Atleții români au participat pentru prima dată la JO în anul 1928, la Amsterdam. Primele rezultate notabile au apărut în anul 1952, la Helsinki, atunci când atletismul cucereşte primele puncte. Atletismul românesc avea să cucerească prima medalie de aur prin Iolanda Balaş, supranumită „La grande bionda", care a realizat performanța de 1,85m la săritura în înălțime. Această performanță avea să fie repetată de aceeaşi atletă şi la Tokyo, cu o săritură de 1,95m.

O altă mare atletă care a participat la 6 ediții ale Jocurilor Olimpice şi care a obținut 3 medalii, una de aur, una de argint şi una de bronz, a fost Lia Manoliu care, pe lângă rezultatele din concursurile de atletism pentru întreaga carieră, a primit „Trofeul fair-play".

Medaliate cu aur la JO au mai fost: Mihaela Peneş (aruncarea suliței), Viorica Viscopoleanu (săritura în lungime), Doina Melinte (800 m), Anişoara Cuşmir Stanciu (săritura în lungime), Maricica Puică (3000 m), Paula Ivan (1500 m), Gabriela Szabo (5000 m).

În întrecerile masculine, prima medalie de bronz a fost obținută de Negelea Gheorghe (aruncarea suliței), în 1976, la Montreal, iar cea de-a doua de Marin Oprea (triplusalt) la Atena.

Bilanțul sportivilor atleți la JO a fost: 10 medalii de aur, 14 medalii de argint, 11 medalii de bronz.

La Campionatele Mondiale în aer liber, România a obținut 21 de medalii, 5 de aur, 7 de argint, 9 de bronz, cea mai valoroasă sportivă la această competiție fiind Gabriela Szabo, cu 3 medalii de aur.

La Campionatele Mondiale feminine de cros, România a obținut 10 medalii, dintre care 3 de aur, iar cea mai titrată atletă a fost Maricica Puică triplu medaliată cu aur şi 1 medalie de bronz.

La Campionatele Mondiale de sală, România a obținut 10 medalii de aur, toate câştigate de atlete, cele mai valoroase performanțe la această competiție fiind obținute de Gabriela Szabo, câştigătoare a 5 medalii, dintre care 4 de aur.

La Campionatele Europene în aer liber, România a obținut 36 de medalii, dintre care 7 de aur. Cea mai titrată sportivă, Iolanda Balaş Soter a câştigat 2 medalii de aur şi 1 de argint.

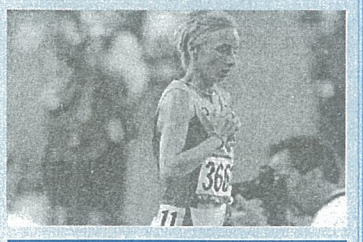
La Campionatele Europene de sală, România a câştigat 87 de medalii, dintre care 23 de aur.

La masculin, cele mai bune performanțe le-a obținut Carol Corbul, 1 medalie de aur şi 3 medalii de bronz, iar la feminin, cea mai titrată sportivă, Doina Melinte, cu 5 medalii de aur, 1 de argint şi 1 de bronz.

La Campionatele Europene de cros, România a câştigat 1 medalie de aur, 5 de argint şi 2 de bronz, Elena Fidatov fiind cea mai titrată sportivă.

La Cupa Mondială de maraton, atletismul românesc a obținut prin echipa feminină o medalie de aur, 2 medalii de argint şi 2 de bronz.

Atletismul românesc deține în palmares 44 de recorduri mondiale - 37 în aer liber şi 7 în sală şi 50 recorduri europene - 39 în aer liber şi 11 în sală.



Gabriela Szabo

Maricica Puică

Doina Melinte

Dintre sportive se detaşează Iolanda Balaş Soter cu 14 recorduri mondiale şi 14 recorduri europene.

Iolanda Balaş supranumită „La grande bionda", „Căprioara", „La fenomenale romena", „Pasărea flamingo din Carpaţi", „Libelula din România" este laureată a „Trofeului Mohamed Taher" instituit de CIO în 1950, care se acordă sportivilor ce obţin rezultate de excepţie. Iolanda Balaş este prezentă în Guinnes Book pentru cele 140 de victorii consecutive şi a deţinut recordul stadioanelor în cel puţin 100 oraşe ale lumii.

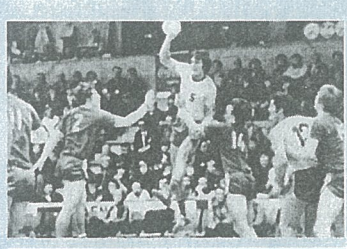
Dar poate cel mai important ori de câte ori efectua sărituri în staţiile de amplificare ale stadioanelor, se auzea „Vă rugăm, păstraţi linişte, sare... Iolanda Balaş".

O altă mare atletă a României cu un palmares imens este Gabriela Szabo, campioană olimpică, campioană mondială, campioană europeană, câştigătoare a „Golden League" care, în anul 2000, a fost nominalizată pentru titlul „atleta secolului".

Toate aceste rezultate nu ar fi fost posibile fără munca depusă de o serie de mari antrenori, dintre care enumerăm: Söter Ioan, Tatu Titus, Sabău Ioan, Mărăşescu Nicolae, Puică Ioan, Melinte Dorin, Moroiu Ioan, Zaharia Mihai, Gyöngyössi Zsolt şi mulţi alţii.

1.3.1.3. Şcoala românească de handbal

Cornel Penu



Echipa României

Echipa României - vicecampioană mondială

Handbalul a pătruns în România prin „filiera germană", în anul 1920.

În 1920, handbalul a fost introdus în cadrul orelor de educaţie fizică. În anul următor, încep deja meciurile interclase în şcoli, iar la Sibiu, în 1922, se desfăşoară primele jocuri intereoraşe.

Promotorul acestei acţiuni, pe care îl putem numi „părintele handbalului", a fost profesorul Wilhlem Binder.

Începând cu anul 1931, la Sibiu, se organizează Cupa Transilvaniei, care, din anul 1934, se transformă în Campionat Naţional pe 3 Ligi.

În 1933, ia fiinţă Federaţia Română de Volei, Baschet, Handbal.

În 1936, se constituie independent Federaţia Română de handbal.

În acelaşi an, la JO de la Berlin, este introdus handbalul (în 11 jucători), echipa României ocupând locul 5.

În 1938, Federaţia Internaţională de Handbal Amator organizează prima ediţie a campionatelor mondiale de handbal organizate în 11 jucători, la care echipa României ocupă locul 5.

Handbalul în 7 (hazena) jucători pe teren mare a pătruns în România în anul 1924. În 1926 se organizează prima competiţie şi se participă la primele întreceri internaţionale. Handbalul nordic, în 7, pe teren mic, a pătruns la noi în ţară după 1930.

Palmaresul handbalului este constituit din:

- La JO masculin: 1 medalie de argint, 1976;
- 3 medalii bronz: 1972, 1980, 1984;
- La CM masculin: 4 titluri mondiale: 1961, 1964, 1970, 1974;
- 1 medalie de argint (handbal în 11), 1959;
- 2 medalii de bronz: 1967 şi 1990.
- La CM feminin: 3 titluri mondiale – 1956 (handbal în 11), 1960 (handbal în 11), 1962 (handbal în 11);
- 2 medalii de argint: 1973, 2005.

S-au mai obținut și alte numeroase trofee în Campionatele Mondiale și Europene de tineret și junioare, la Jocurile Mondiale Universitare (7 medalii de aur), precum și la nivel de Club.

Dintre handbaliștii de legendă ai țării noastre, enumerăm: Cornel Oțelea (singurul cvadruplu campion mondial din handbal), Gheorghe Gruia, Cristian Gațu, Roland Gunesch, Cornel Penu, Adrian Cosma, Radu Voina, Alexandru Fölkner, Nicolae Munteanu, Ștefan Birtalan, Vasile Stângă etc.

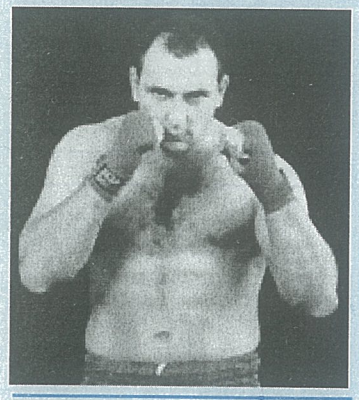
Dintre handbalistele care au adus glorie țării noastre, enumerăm: Elena Jianu, Doina Furcoi, Marina Bössi, Simona Arghir, Aurora Leonte, Luminița Huțupan, Steluța Luca, Valentina Elisei etc.

Dintre marii antrenori care au participat la ridicarea handbalului românesc pe cele mai înalte culmi, enumerăm: Oprea Vlase, Nicolae Nedeff, Ioan Kunst Ghermănescu, Constantin Pilică Popescu, Eugen Trofin, Cornel Oțelea, Valentin Samungi, Ștefan Orban, Lascăr Pană, Radu Voina, Cezar Nica, Gheorghe Tadici etc.

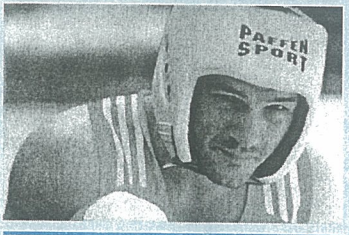
1.3.2. Sportivi românii medaliați la Campionatele Mondiale și Campionatele Europene

Dacă ar fi să prezentăm o listă cu numele sportivilor care au obținut medalii la CM și CE, am depăși cu mult paginile acestui manual, de aceea o să facem doar o prezentare a medaliaților cu aur pe sporturi, iar la sporturile la care nu s-a obținut medalia de aur, am enumerat câțiva dintre medaliații cu argint sau bronz:

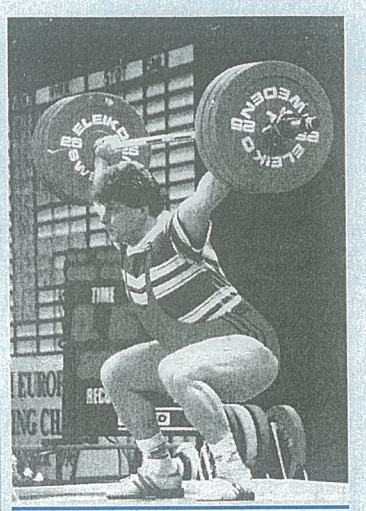
- **Arte marțiale - contact:** Sora Ciprian, Zaharia Minodora, Vuculescu Laura, Șandor Oana, Săndulescu Marin, Stan Adriana, Mititelu Angel, Abramiuc Danka, Ciobotaru Geluța, Ciobotaru Lăcrămioara, Raicu Leonar etc.
- **Baschet:** Cupa FIBA Europa, 1 medalie de aur (CSU Asesoft Ploiești).
- **Bob:** Frim Alexandru, Papană Alexandru, Dumitrescu Vasile, Kovacs Erika, Spirescu Maria etc.
- **Box:** Popescu Lucian, Toma Aurel, Nicolae Linca, Negrea Gheorghe, Ciucă Constantin, Gîju Nicolae, Cuțov Calistrat, Cuțov Simion, Alexe Ion, Dumitrescu Aurel, Gruescu Constantin, Vaștag Francisc, Leonard Doroftei, Leu Mihai, Simion Dorel, Simion Marian, Olteanu Gheorghe, Paraschiv Petrică etc.
- **Canotaj:** Pongratz Ștefan, Măcean Tiberiu, Bulugioiu Togănel Iuliana, Rigard Emilia, Sinceac Anton, Radu Nicolae, Raicu Tamaș Ana, Borisov Gurău Ștefania, Hublea Maria, Ceapura Petre, Untaru Boicu Teodora, Bărdaș Benedek Doina, Botez Florea Mitana, Nemeth Kndoroczi Ileana, Sîngiorzan Marioara, Tudoran Ioana, Gheorghiu Gheorghe, Gheață Maria, Grumezescu Dumitru, Micșa Maria, Gheață Maxim Marinela, Neacșu Firescu Cornelia, Sandală Toma, Homeghi Bularda Ioniță Olga, Răcilă Valeria, Horvath Florea Oprea Elena, Macoviciuc Sava Maria, Elisabeta Oleniuc Lipă, Pușcatu Arba Rodica, Iane Oancia Ecaterina, Armășescu Mihaela, Tănase Ruican Anca, Doina Ignat, Vereș Viorica, Răducanu Dumitru, Sauca Toader Lucia, Popescu Marioara, Bălan Doina Liliana, Chelariu Bozan Adriana, Popescu Dimitrie, Tomoiagă Vasile, Trașcă Curelea Mărioara, Robu Doina, Veronica Cogeanu Cochela, Necula Veronica, Țaga Nicolae, Vârlan Valentina, Robu Valentin, Neculai Viorica, Leonte Livia, Marin Georghe, Năstase Vasile Dorel, Soare Georgeta, Bobeică Iulia, Elena Nedelcu Georgescu, Oprea Anișoara, Constanța Pipotă Burcică, Tudor Florian, Liliana Gafencu, Olteanu Ioana, Dumitrache Maria Magdalena, Marin Claudiu Gabriel, Ruican Iulică, Alupei Dorin, Ilie Ioana, Nemțoc Cristinel, Crăciun Doina, Macoviciuc Camelia, Gorbeanu Florin, Georgeta Damian Andronache, Viorica Susanu etc.



Ciprian Sora



Leonard Dorin Doroftei


Nicu Vlad

Dumitru Alexe și Simion Ismailiciuc

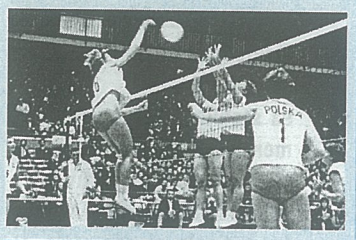
Valeriu Bularcă

Camelia Potec

- **Culturism**: Muntean Irina Nicoleta, Ardel Vasile, Mureşan Sas Monica etc.
- **Fotbal**: Cupa Campionilor Europeni, medalie de aur (Steaua Bucureşti).
- **Haltere**: Cioroslan Dragomir, Radu Gelu, Taşnadi Ştefan, Groapă Vasile, Petre Becheru, Petre Dumitru, Socaci Andrei, Czanka Attila, Nicu Vlad, Traian Cihărean, Jigău Adrian, Valeriu Calancea, Marioara Munteanu etc.
- **Judo**: Niculae Vlad, Cioc Mihai, Frățică Mircea, Niculae Constantin, Şerban Cornel, Croitiru Adrian, Simona Richter, Lungu Alexandru, Dumitru Alina etc.
- **Caiac-canoe**: Alexe Dumitru, Ismailiciuc Simion, Sidorov Achim, Iacovici Alexandru, Nicoară Vasile Nicolae, Vernescu Aurel, Artimov, Conțolenco Andrei, Igorov Andrei, Ivanov Haralambie, Ivănescu Anton, Sciotnic Atanasie, Țurcaş Mihai, Covaliov Serghei, Terente Nicolae, Colabiciov Vicol, Calenic Anton, Ivanov Dimitrie, Maxim Petre, Simionov Aurel, Coşniță Costel, Covaliov Chindin, Irimia Ion, Terente Ion, Vrabiev Antrop, Patzaichin Ivan, Zafiu Mihai, Danilov Gheorghe, Macarenco Ciprian, Simioncenco Vasile, Simionov Gheorghe, Varaviev Lipat, Pavel Erast, Buhaev Agafia, Vasile Dîba, Eşanu Nicuşor, Toma Simionov, Bârlădeanu Ion, Capusta Petre, Constantin Ionel, Fedosei Nicolae, Leţcaie Ionel, Olaru Costică, Velea Angelin, Macarencu Aurel, Stoian Daniel, Andriev Gheorghe, Toma Nicolae Sandală, Borşan Antonel, Glăvan Marcel, Obreja Grigore, Paşca Cosmin, Florin Popescu, Libău Mariana, Ioniță Raluca Andreea, Radu Elena, Averian Ionel, Anisim Iosif, Pricop Mitică, Simioncencu Silviu, Vartolomei Mihail, Condrat Petre etc.
- **Karate kyokushinkai**: Grama Marina, Jianu Raluca, Duca Marta, Gogonel Lucian, Chirilă Anca Ioana, Kasprowski Paul etc.
- **Karate modern** (Goju-kai, Shito-ryu, Shotocan, Wado-ryu): Iacob Marius, Ioniță Mihai, Predoi Constantin, Puicea Cătălin, Popescu Corina, Dumitru Cătălin, Mogos Robert, Bleotu Ion Costin, Cristea Marius, Popa Paul Florin, Iancu Traian, Preda Csaba, Vărzaru Dragoş, Hainagiu Ionela, Nitu Claudia etc.
- **Karate tradițional** (Fudokan, Shotokan): Ionete Gabriela, Kerekeş Eva, Cruher Roxana, Muşat Cornel, Stamate Daniela, Vancea Pavel, Andrieş Adina, Bugaciu Mihaela, Pruteanu Cătălin, Sabaiduc Florin, Simo Janos, Şoptelea Iulian, Costea Irina, Dobre Ilie, Finta Agnes, Timofte Ştefan, Atasie Cherezada, Biji Marius, Rotariu Mihai, Mihai Daniel, Nedeloiu Adrian, Pricob Florin, Raru Cornelia, Constantin Radu, Dorobanțu Florin, Ferenkzil Monika, Mavrodinescu Răzvan, Miclea Robert, Vasarhely Ramona, Chioveanu Alexandru, Danciu Manona, Dosaru Dadiana, Luca Petronel, Moldovan Adrian, Nicolae Nicuşor, Severfi Laura, Trandafir Romeo, Grebinişan Filomela, Dobre Oliwer, Tănăsescu Corina etc.
- **Karate wkc**: Bădulescu Constanța, Ciocoiu Ana Maria, Enculescu Dan, Fusaru Daniel, Kerekes Eva, Rista Alin, Vlad Codruța, Anghel Ştefania, Cătălin Magdalena, Defta Ana Maria, Lăpădătescu Codruța, Scutelnicu Ramona, Sulu Iulia, Tichidean Dora, Tudorache Nicoleta, Andruşcă Raluca, Brânză Alin, Haidu Sebastian, Hânga Răzvan, Muşetescu Maria, Radu Ovidiu etc.
- **Lupte**: Dumitru Pârvulescu, Bolla Francisc, Bularcă Valeriu, Cernea Ion, Nicolae Martinescu, Baciu Ion, Popescu Simion, Gheorghe Berceanu, Păun Ion, Alexandru Constantin, Gingă Nicu, Şimon Ladislau, Codreanu Roman, Ştefan Rusu, Ion Draica, Vasile Andrei, Puşcaşu Vasile, Ştefan Negrişan, Raşovan Romică, Sandu Marian, Constantin Mircea etc.
- **Natație**: Carmen Bunaciu, Anca Pătrăşcoiu, Tamara Costache, Noemi Lung, Coadă Câşlaru Beatrice, Diaconescu Lorena, Herea Carmen, Păduraru Simona, Alina Camelia Potec, Iuliana Diana Mocanu.
- **Rugbi**: Constantin Ion, Dinu Constantin, Dumitru Gheorghe, Munteanu Mircea, Fugigi Constantin, Nica Gheorghe, Inusievici Petre, Muşat Dumitru, Paraschiv Mircea, Stoica Enciu, Dărăban Gheorghe, Achin Alexandru, Bucan Ion, Ionescu Marin, Murariu Florică, Aldea Marian, Borş Pompiliu, Caragea Gheorghe, Fuicu Sorin, Lungu Adrian, Podărescu Stelin, Vărzaru Gheorghe etc.

- **Schi**: Gîrniță Gheorghe.
- **Patinaj**: Dascălu Mihaela, Hordobețiu Cerasela, Kopakz Tibor.
- **Scrimă**: Sthal Ecaterina, Gyulai Ileana, Mureşan Tănase, Ardeleanu Ştefan, Falb Iuliu, Țiu Mihai, Ardeleanu Suzana, Guzganu Tufan Elisabeta, Grigorescu Claudia, Lazăr Reka Szabo, Olga Orban Szabo, Maria Vicol Tăitiş, Claudiu Mihai Covaliu, Laura Gabriela Badea Cârlescu, Scarlat Roxana, Mihai Dorina, Sthal Cristina, Indrei Corina etc.
- **Şah**: Farago Paul, Leibovici Paul, Dobrescu Emilian, Seimeanu Petre, Diaconescu Paul, Lepădatu Adrian, Leventon Leon, Moise Ruden, Rusescu Eugen, Segenreich Saul, Voia Radu, Sălceanu Vladimir etc.
- **Taekwondo**: Florean Paul, Iuhos Iosif, Birluț Florin Viorel, Miron Marcel, Pop Vlad etc.
- **Tir**: Sîrbu Iosif, Iovănescu Felicia, Elekeş Paraschiva, Juverdeanu Marieta, Antonescu Constantin, Petrescu Ştefan, Dumitrescu Ion, Tripşa Ion, Dumitriu Mihai, Roşca Marcel, Atanasiu Virgil, Kaban Ştefan, Şandor Petre, Tamaş Ştefan, Vasilescu Gheorghe, Iuga Dan, Matei Anişoara, Ioan Corneliu, Stan Marin, Ilca Mircea, Koposztai Silvia, Borcea Mariana, Stan Liviu, Iosif Niculina, Ghioroaie Taciuc Elena, Macovei Maria, Ilie Petru, Sorin Babii, Ciorbă Attila etc.
- **Tenis**: Berescu Rurac Magdalena, Ilie Năstase, Țiriac Ion, Dron Sever, Ruzici Virginia, Marcu Traian, Romanov Lucia, Bucur Laurențiu, Cristea Cătălina, Dragomir Ruxandra, Spîrlea Cristina etc.
- **Tenis de masă**: Rozeanu Angelica, Szasz Kkoloşvari Sari, Slăvescu Lucia, Pătulea Paraschiva, Constantinescu Ella, Maria Alexandru, Pitică Strugaru Geta, Mihuț Măcean Liliana, Bădescu Otilia, Ciosu Emilia, Zamfir Adriana, Gogoriță Ana, Rotaru Maria etc.
- **Volei**: Chezan Ioan Mihaiu, Mihăilescu Sebastian, Nicolau Horațiu, Ponova Jan, Roman Ştefan, Rusescu Marcel, Cherebețiu Gabriel, Corbeanu Gheorghe, Derzesi Eduard, Miculescu Caius, Drăgan Aurel, Ferariu Gheorghe, Ganciu Constantin, Bărbuță Nicolae, Coste Mihai Iuliu, Grigorovici Mihai, Plocon Davila, Chezan Alexandrina, Enculescu Dulău Ioana, Schreiber Wiliam, Szocs Iuliu, Todorovschi Cernat Nadia, Dumănoiu Laurențiu, Tutovan Mircea, Târlici Mihai, Macavei Sorin, Cătă Chițiga Marius etc.

Otilia Bădescu



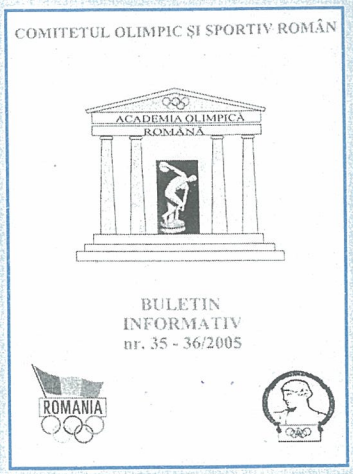
Echipa de volei a României

2 Mijloace de informare din domeniul sportiv

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să recunoști principalele mijloace de informare din domeniul sportiv;**
- ✓ **să extragi informațiile necesare în elaborarea unor referate cu teme din domeniul sportului;**
- ✓ **să stabilești structura documentelor care oferă informații din domeniul sportiv;**
- ✓ **să elaborezi/realizezi referate, articole și reportaje cu informațiile culese.**



Publicație de specialitate

2.1. PRESA SPORTIVĂ

Presa sportivă are rolul de a informa cititorii, oferind, în principal, date, opinii și comentarii despre cele mai recente evenimente sportive.

Presa sportivă poate fi clasificată astfel:

a) presa sportivă scrisă (ziare și reviste);
b) presa sportivă audio-vizuală (emisiuni radio și emisiuni TV);
c) presa sportivă virtuală (ziare și reviste virtuale – Internet).

2.2. PUBLICAȚII DE SPECIALITATE

Publicațiile de specialitate tratează, în conținutul lor, diferite teme, în cazul nostru din domeniul sportiv.

În domeniul sportiv, publicațiile de specialitate îmbracă următoarele forme:

a) cărți de specialitate;
b) anuare;
c) dicționare;
d) enciclopedii;
e) almanahuri;
f) broșuri;
g) reviste;
h) studii;
i) cercetări;
j) referate.

Enciclopedia educației fizice și sportului din România

Este o lucrare de istorie a sportului, un documentar în patru volume, o carte de cultură ce se adaugă celor care au dezbătut în mod complex, pe multiple planuri, fenomenul sportiv național, stabilindu-i simplu și convingător locul în lumea sportului.

Această carte înfățișează o bogăție impresionantă de date, fapte, argumente, realizări proprii educației fizice și sportului românesc și de mărturii despre

oamenii de excepție care le-au dat nume și renume de-a lungul secolului al XIX-lea și al XX-lea.

Originalitatea structurii lucrării și momentul tipăririi ei relevă dimensiunea educației fizice și sportului, în contextul sociocultural, în ansamblul avuției intelectuale și spirituale a poporului român.

2.3. Legislația domeniului sportiv

Legislația domeniului sportiv este constituită din totalitatea actelor legislative ce reglementează organizarea și desfășurarea tuturor activităților specifice domeniului sportiv.

Actele legislative sunt elaborate în următoarele forme:

a) legi;
b) ordonanțe;
c) hotărâri;
d) ordine ale miniștrilor;
e) statute;
f) regulamente;
g) metodologii;
h) note/notificări/precizări.

Valorificarea terminologiei specifice sportului de performanță în elaborarea documentelor acestui domeniu necesită, în prealabil, o foarte bună informare. Principalele mijloace de informare din domeniul sportiv sunt:

- ✓ **presa sportivă;**
- ✓ **publicațiile de specialitate;**
- ✓ **legislația domeniului sportiv;**
- ✓ **Internetul.**

2.4. Internetul

Internetul este cel mai modern mijloc de informare.

Cunoscându-se site-urile instituțiilor/organismelor cu atribuții în domeniul sportului, se pot obține, cel mai rapid, informațiile dorite.

EXEMPLU:

www.gov-sport.ro – SITE-ul Agenției Naționale pentru Sport

Acest site oferă informații legate de:

- ❖ Instituții Naționale ale Sportului;
- ❖ Strategii – Programe – Rapoarte;
- ❖ Activitate competițională;
- ❖ Registru Sportiv;
- ❖ Baze sportive;
- ❖ Cooperare europeană și internațională;
- ❖ Legislație;
- ❖ Publicații de specialitate.

Institutul Național de Cercetare pentru Sport

Institutul Național de Cercetare pentru Sport este instituția care oferă, prin specificul activității, cele mai multe informații legate de domeniul sportiv.

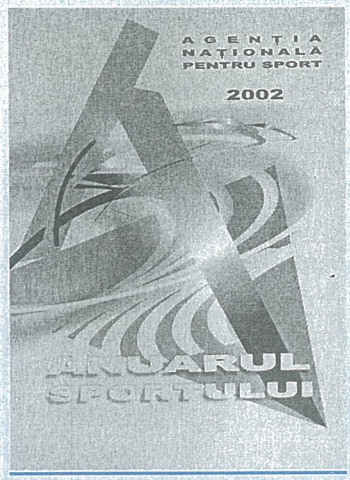
Această instituție are în structura sa și un laborator de documentare și prelucrare a informației sportive. Acest laborator funcționează cu două compartimente:

a) Compartimentul documentare, cu următoarele activități:

- selecție, traducere, redactare, tehnoredactare, editare și tipărire a lucrărilor de specialitate pentru publicații seriale: Sportul de performanță, Biblioteca antrenorului, Bibliografii și Semnale;
- servicii de informare și documentare sau consultanță pentru specialiștii din mișcarea sportivă;
- traducere din/în limbile engleză, franceză și italiană.

b) Biblioteca tehnică pune la dispoziția profesorilor:

- fond de carte, peste 8.000 de volume, referitoare la sport și științele conexe sportului;
- colecțiile publicațiilor INCS, lucrări de cercetare;
- articole din reviste de specialitate;
- CD-uri cu fișe bibliografice ale lucrărilor achiziționate din străinătate.



Publicație de specialitate

Recapitulare și fixare

- Principalele mijloace de informare din domeniul sportiv sunt:
  - presa sportivă;
  - publicațiile de specialitate;
  - legislația domeniului sportiv;
  - Internetul.
- Presa sportivă are rolul de a informa cititorii, oferind, în principal, date, opinii și comentarii despre cele mai recente evenimente sportive.
- Publicațiile de specialitate tratează, în conținutul lor, diferite teme, în cazul nostru din domeniul sportiv.
- Legislația domeniului sportiv o constituie totalitatea actelor legislative ce reglementează organizarea și desfășurarea tuturor activităților specifice domeniului sportiv.
- Internetul este cel mai modern mijloc de informare.
- Institutul Național de Cercetare pentru Sport este instituția care oferă, prin specificul activității, cele mai multe informații legate de domeniul sportiv.

EVALUARE

- Identifică principalele mijloace de informare din domeniul sportiv.
- Precizează formele în care sunt elaborate actele legislative în domeniul sportului.
- Studiază un anuar sportiv și precizează structura de redactare a acestei publicații.
- Elaborează un referat cu tema „Valențele educative ale disciplinei sportive pe care o practic".
- Elaborează un articol pentru presa scrisă cu o temă, la alegere, din domeniul sportiv.

3 Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă

3.1. Generalități privind caracterul stadial al antrenamentului sportiv

OBIECTIVE

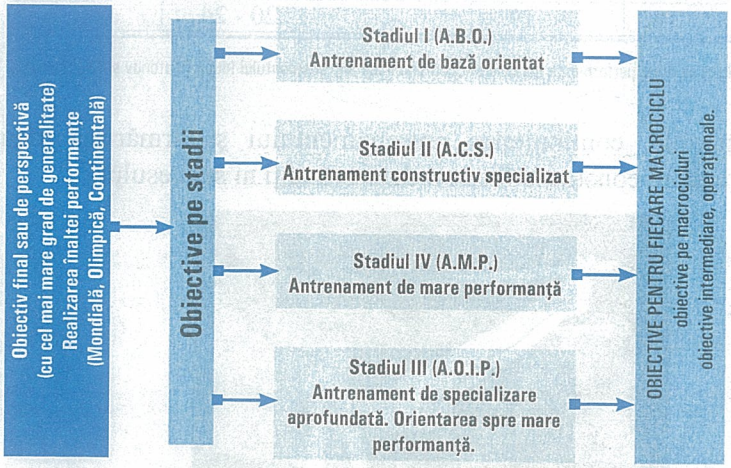
După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să înțelegi de ce procesul de antrenament este un proces continuu, deși se desfășoară pe etape;**
- ✓ **să identifici rolul caracteristicilor de vârstă (creșterea și dezvoltarea) în determinarea conținutului și a intensității antrenamentului;**
- ✓ **să stabilești rolul stadiului I în fundamentarea pe termen lung a capacității de performanță.**

Antrenamentul sportiv este un proces îndelungat, desfășurat pe mai mulți ani (în jur de 20 ani sau chiar mai mult), durată care impune proiectarea și programarea sa riguroasă, pe trepte sau stadii. Acestea trebuie să corespundă caracteristicilor de vârstă și, îndeosebi, unei dinamici ascendente, dictată de procesele de adaptare diferențiate după conținutul fiecărei ramuri de sport.

Ca urmare, procesele de dezvoltare fizică, psihică și motrică proprii fiecărei vârste, pe de o parte, și cerințele impuse pentru creșterea capacității de performanță, pe de altă parte, sunt factori determinanți în stabilirea conținutului și a duratelor stadiilor antrenamentului.

Precizarea stadiilor este necesară pregătirii în perspectivă, deoarece obiectivele ce se doresc a fi îndeplinite trebuie sistematizate pornind de la obiective mari, cu caracter general, la obiective mai reduse (stadiale) proprii stadiilor, obiective de macrociclu, de mezociclu, până la obiectivele operaționale de microciclu și unitate de antrenament sau de lecție.



Unii autori (G. Thiess) consideră că structurarea stadiilor în funcție de vârstă este inoperantă, din cauza diferențelor foarte mari dintre ramurile de sport, precum și din cauza vitezei cu care se dezvoltă capacitatea de performanță în copilărie

şi în adolescenţă. La această afirmaţie, adăugăm maturizarea heterocromică a aparatelor, a sistemelor şi a funcţiilor organismelor copiilor şi adolescenţilor.

În acest context, valoarea sportivă şi dinamica dezvoltării acesteia sunt criteriile care stau la baza împărţirii antrenamentului pe stadii. O altă cauză este constituită de respectarea principiului gradării eforturilor, a creşterii treptate a încărcăturilor şi la care contribuie decisiv necesitatea îndeplinirii treptate a obiectivelor de diferite grade.

De regulă, antrenamentul sportiv se desfăşoară pe durata a patru stadii în care încărcăturile de antrenament, adică volumul, intensitatea, complexitatea eforturilor şi metodele de refacere, au pondere diferită.

Continuitatea are rol fundamental în tot procesul de antrenament şi, ca urmare, trecerea de la un stadiu la altul se realizează treptat, cursiv, fără delimitări exacte.

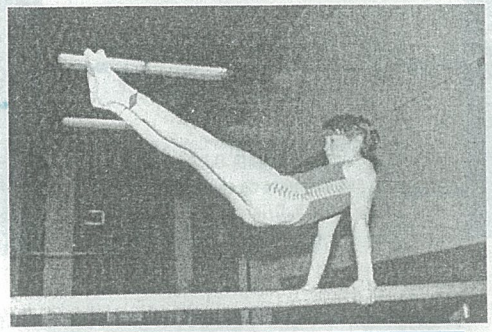
Cel mai important element care determină trecerea de la un stadiu la altul este **valoarea performanţei realizate**. Sportivii juniori, talentaţi realizează performanţa maximă, pentru categoria lor, cu 1-2 ani mai devreme decât ceilalţi juniori. Aceasta evidenţiază faptul că nu vârsta (timpul) este hotărâtoare, ci valoarea sportivă. În aceste condiţii, a apărut „specializarea timpurie" şi coborârea, în general, cu 1-2 ani a vârstelor de selecţie la majoritatea ramurilor de sport.

Se menţionează că un sportiv, pentru a pătrunde în zona performanţei crescute, are nevoie de o pregătire prealabilă de 4-10 ani, în funcţie de ramura pe care o practică.

Ramura de sport	Antrenament de perfecţionare		Antrenament de înaltă performanţă	
	Bărbaţi	Femei	Bărbaţi	Femei
Înot (100m, 200m, 400m)	17 - 18	14 - 16	19 - 22	17 - 20
Atletism -sprint -săritura în lungime -aruncarea discului	 19 - 22 21 - 22 23 - 24	 17 - 20 17 - 19 18 - 21	 22 - 26 23 - 25 25 - 26	 20 - 24 20 - 22 22 - 24
Caiac	18 - 20	16 - 18	21 - 24	19 - 23
Ciclism	17 - 19	-	20 - 24	-

Tabel privind vârstele la care se ating performanţe maxime în două stadii ale antrenamentului (după PLatonov şi Sachnovschi, 1988)

În toate stadiile, continuitatea antrenamentului şi urmărirea atentă a procesului de adaptare constituie factorii determinanţi ai succesului.



Stadiul I. Iniţiere în gimnastică

3.2. Conținutul antrenamentului în stadiul I. Antrenamentul de bază orientat în funcție de specificul ramurii de sport (A.B.O.)

Etapa inițială a pregătirii sportive începe imediat după procesul de selecție, durează aproximativ 3 ani și se încheie înainte de declanșarea proceselor pubertare.

Obiectivul cu cel mai mare grad de generalitate al acestui stadiu îl constituie *crearea premiselor generale (fundamentale) pentru dezvoltarea pe termen lung a capacității de performanță*, acționându-se în următoarele direcții:

- dezvoltarea disponibilităților generale de efort și specifice sportului în care se realizează inițierea;
- dezvoltarea coordonării fine a mișcărilor, în paralel cu învățarea și consolidarea tehnicii ramurii de sport;
- obișnuirea cu participarea în competiție.

3.2.1. Obiectivele generale comune ale stadiului I (A.B.O.) și metodologia realizării acestora

A. Dezvoltarea motricității (capacitatea de mișcare) generale și specifice ramurii de sport pentru care au fost selecționați copiii

Studierea diferitelor forme și tipuri de învățare, indiferent dacă acestea sunt inteligente, perceptiv-motrice, motrice sau inteligent-motrice, au condus la concluzia că cel care stăpânește un număr mare de deprinderi și cunoștințe are și posibilitatea de a rezolva numeroase tipuri de probleme cu caracter general și specific unor activități.

În învățarea specifică sportului, din experiența acumulată și prin analogie cu descoperirile psihologiei și didacticii, s-a emis concluzia potrivit căreia sportivii care stăpânesc un bagaj bogat de deprinderi[1] și priceperi[2] motrice sunt capabili să rezolve și numeroase situații problematice din competiții și antrenamente.

O altă concluzie subliniază că importantă este și posibilitatea de a stabili relații variate între deprinderile învățate, de a le combina și recombina în forme originale, eficiente. Cu alte cuvinte, este important să ai un bagaj mare de deprinderi motrice, dar mai presus este capacitatea de a le combina și restructura eficient, în funcție de situații.

OBIECTIVE

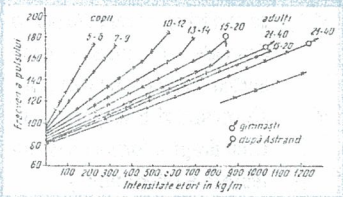
După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să precizezi dacă a stăpâni un număr mare de deprinderi motrice este o necesitate a învățării rapide a deprinderilor tehnice;**
- ✓ **să explici de ce relațiile dintre deprinderi sunt tot atât de importante precum numărul lor;**
- ✓ **să receptezi priceperea motrică drept o formă de manifestare a talentului;**
- ✓ **să înțelegi de ce rapiditatea proceselor de creștere și dezvoltare fizică condiționează antrenamentul sportiv;**
- ✓ **să înțelegi dacă unii factori caracteristici creșterii devin limitativi în antrenament.**

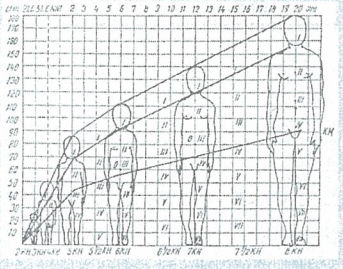
1 Deprinderile motrice (eng. „skill", fr. „habitude") sunt rezultatul învățării, al comportamentelor motrice dobândite prin repetare (exersare) având la bază priceperile elementare și sintezele pe plan perceptiv și cognitiv. Deprinderile sunt componente automatizate ale motricității. Ele fac parte din conduita voluntară și se integrează în sisteme de mișcare. În lipsa exersării, deprinderile se șterg sau dispar. Priceperile motrice superioare prezintă capacitatea de a aplica eficient, în situații noi, deprinderile motrice învățate, cunoștințele dobândite, imaginile mentale și experiența selecționate și combinate în forme originale (nestereotipe) pentru rezolvarea unor situații în continuă schimbare. Priceperile superioare se manifestă după formarea deprinderilor motrice.

2 Priceperea motrică constituie baza comportamentului învățat, concretizat printr-o mare adaptabilitate. Priceperile sunt elementare și complex-superioare. Priceperile motrice elementare sunt acțiuni comportamentale motrice, specifice etapelor inițiale de învățare, ce au la bază aptitudinile, achizițiile anterioare și informațiile obținute. Un „subiect priceput" execută cu un mare grad de corectitudine (la prima vedere) o structură motrică nouă (procedee tehnico-tactice).

Inițiere în baschet



Dependența frecvenței cardiace de intensitatea efortului (după Hebbelinck)



Modificările proporțiilor corpului (după Stratz)

În acest context, în primul stadiu al antrenamentului trebuie programate următoarele acțiuni și structuri motrice:

- mers în forme variate și condiții variate;
- alergări de diferite tipuri și în condiții variate;
- jocuri de mișcare al căror conținut și structură să cuprindă acțiuni variate, pregătitoare sau înrudite cu sportul în care se specializează sportivul;
- jocuri folosind sărituri variate și ocolirea unor obstacole;
- elemente din gimnastica de bază și acrobatică;
- exerciții pentru dezvoltarea atenției, vederii periferice și a memoriei motrice, orientării spațiale, ambidextriei etc.

Efortul va fi orientat, în cadrul exercițiilor de mai sus, în direcția creșterii rezistenței, a coordonării și, implicit, a dezvoltării aparatelor și sistemelor care condiționează învățarea inițială, creând o bază a pregătirii eficiente cudeosebire în perspectivă.

Structurile motrice variate creează condițiile pentru învățarea tehnicii și a poziționării corecte în teren.

În paralel cu învățarea motrică, trebuie acționat pentru dezvoltarea proceselor și fenomenelor psihice: intelectuale, afective, motivaționale, volitive, precum și formarea personalității.

Capacitatea de efort se dezvoltă fără a se depăși limitele funcționale și psihice, fără a provoca dorința de încetare a activității. Efortul trebuie să fie accesibil, exercițiile interesante și stimulative.

Întreaga activitate (de învățare și de dezvoltare a capacității de efort) să ducă la formarea unei atitudini favorabile, bazată pe bucuria și plăcerea de a veni la antrenament, de dragoste față de sportul practicat.

Motricitatea generală ocupă un loc permanent în structura antrenamentului, indiferent de stadiul de antrenament în care se află sportivii.

B. Stimularea proceselor de creștere și dezvoltare fizică și, de asemenea, influențarea treptată a grupelor musculare prioritar solicitate în sportul practicat

Creșterea copiilor și adolescenților este caracterizată de modificări ale proporțiilor corpului, produse în diferite etape de vârstă. Aceste modificări influențează capacitatea de performanță.

La 5-7 ani cresc mult membrele superioare și cele inferioare, comparativ cu trunchiul. La 5 ani înălțimea corpului este de două ori și jumătate mai mare ca la naștere, iar greutatea de 5 ori.

La 6-10 ani, creșterea și dezvoltarea fizică sunt mai rapide și mai uniforme ca la vârstele anterioare. Masa musculară crește lent și valorile forței sunt mai scăzute, crește însă mobilitatea articulară, fapt ce favorizează mișcările ample, învățarea tehnicii conform modelelor consacrate și implicit creșterea expresivității.

La 10-11 ani, caracteristicile fizice și psihice sunt favorabile achiziționării unor structuri motrice corecte, fapt care implică învățarea tehnicii în detaliere sau consolidarea acestora în cazul specializării timpurii 5-7 ani (înot, gimnastică, patinaj artistic etc.).

Între 12 și 14 ani, intervine pubertatea, iar dezvoltarea fizică este accentuată, caracterizată de dismorfism sexual și dezechilibrarea proporțiilor segmentelor corpului. Musculatura se alungește și, în consecință, forța nu înregistrează creșteri semnificative. Membrele cresc atât de mult încât copilul, adolescent în devenire,

capătă un aspect caricatural: „Legea creşterii centripete". Mobilitatea articulară este redusă atât la fete, cât şi la băieţi.

Pubertatea este caracterizată de o îmbunătăţire a marilor funcţii, deşi aparatul cardio-vascular nu este dezvoltat suficient. În schimb, aparatul respirator marchează o creştere substanţială. În consecinţă, se poate lucra eficient pentru dezvoltarea rezistenţei aerobe.

Din cauza creşterii accentuate a segmentelor corpului, mişcările nu sunt întotdeauna bine stăpânite cu uşurinţă, fapt care duce la apariţia fluctuaţiilor în efectuarea procedeelor tehnice.

Pentru cei cu creştere accelerată, procesele de creştere sunt în avans cu unul sau mai mulţi ani.

„Legea lui Mark Jansen" stabileşte că sensibilitatea ţesuturilor este proporţională cu viteza de creştere. Astfel, sensibilitatea unor componente ale aparatului locomotor (oase, articulaţii, cartilagii, ligamente, tendoane) devine factor limitativ în ceea ce priveşte încărcăturile din antrenamente. Ca urmare, greutăţile folosite, înălţimea de la care se efectuează sărituri în adâncime, rezistenţele la tracţiune şi presiune trebuie stabilite cu multă atenţie pentru a nu suprasolicita oasele şi articulaţiile.

Dezvoltarea armonioasă a corpului presupune influenţarea grupelor musculare şi îndeosebi a grupelor de muşchi care sunt mai solicitate şi determină randamentul într-o ramură de sport. Cu alte cuvinte, în centrul preocupărilor trebuie să stea atât armonia dezvoltării fizice, cât şi dezvoltarea acelor grupe de muşchi ce determină un randament crescut în ramura de sport practicată.

Evaluare

- Enumeră stadiile antrenamentului.
- Prezintă cauzele care determină caracterul stadial al antrenamentului.
- Enumeră grupele de exerciţii de bază în stadiul I.
- Defineşte deprinderea motrică.
- Defineşte priceperea motrică.
- Defineşte atitudinea pe care trebuie să o formeze sportivilor, antrenamentul în stadiul I.
- Defineşte perioadele şcolare.
- Defineşte creşterea şi dezvoltarea fizică.
- Reprodu „Legea lui Mark Jansen".

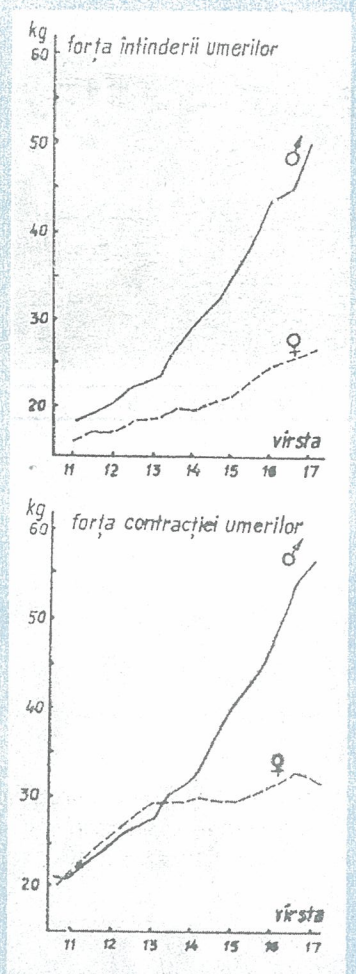
3. 2. 2. Obiectivele şi metodologia realizării componentelor antrenamentelor

A. Dezvoltarea calităţilor motrice[3]

Rezistenţa

În ciuda particularităţilor de creştere şi dezvoltare, copiii şi adolescenţii prezintă în eforturile de rezistenţă aceleaşi caracteristici de adaptare ca şi adulţii. Din punctul de vedere al medicinei sportive, antrenamentul de rezistenţă

3 În unele lucrări de specialitate, calităţile motrice sunt denumite aptitudini motrice, pentru a scoate în evidenţă puternica determinare genetică a acestora.



Dinamica creşterii forţei muşchilor scapulohumerali

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unităţi de învăţare, vei fi capabil:

- ✓ **să demonstrezi de ce rezistenţa constituie fundamentul procesului de pregătire;**
- ✓ **să prezinţi regulile dezvoltării rezistenţei în copilărie şi în adolescenţă;**
- ✓ **să enumeri normele privind dezvoltarea forţei în copilărie şi în adolescenţă;**
- ✓ **să identifici regulile dezvoltării vitezei;**
- ✓ **să valorifici rolul capacităţilor coordinative;**
- ✓ **să justifici importanţa mobilităţii şi a supleţei.**

influențează în cea mai mare măsură sănătatea generală (stabilitatea), imunitatea generală și capacitatea de performanță. La copiii antrenați pentru rezistență, consumul de O_2/Kg. corp este de 60 ml/min/kg. corp față de cei neantrenați, care se situează între 40-48 ml/min/kg. corp.

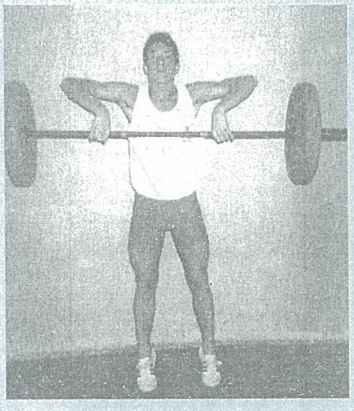
Rezistența la oboseală este condiția esențială pentru realizarea componentelor antrenamentului. Pentru însușirea tehnicii, dezvoltarea coordonării, a vitezei, a forței etc., este necesar un număr mare de repetări, care nu poate fi realizat fără o foarte bună rezistență[4].

Rezistența constituie fundamentul dezvoltării componentelor antrenamentului.

! Instrumentul pentru dezvoltarea rezistenței nu trebuie combinat cu cel de viteză sau forță maximă, nu trebuie să solicite limitele maximale de efort, deoarece are repercusiuni asupra sănătății și duce la consumarea timpurie a rezervei de performanță. Din acest motiv, antrenamentul trebuie axat în mare măsură pe rezistența generală și, cu multă prudență, pe rezistența specifică.

Dezvoltarea rezistenței

Procedeele metodice de antrenament recomandate sunt:	❖ Eforturi continue (uniforme, cu tempoul la alegerea sportivilor. ❖ Eforturi cu intervale de scurtă durată (fracționat). ❖ Jocuri variate.



Tracțiuni realizate prioritar cu musculatura scapulohumerală

Forța

Eforturile pentru dezvoltarea forței au rol important în dezvoltarea capacității de performanță, în menținerea sănătății și stimularea proceselor de creștere și dezvoltare fizică.

În procesul de dezvoltare a forței, exercițiile folosite trebuie să ducă treptat la adaptarea structurii oaselor, orientarea liniilor de forță, îngroșarea straturilor corticale ale oaselor, dar fără tracțiuni și presiuni în exces care să aibă efecte negative asupra stării de sănătate.

Forța se poate dezvolta în toate etapele copilăriei, cu deosebire prin exerciții dinamice, fără a solicita forța maximă. La vârstele de 7-10 ani, se poate lucra combinația forță-viteză (sub formă de circuit) și rezistență-forță (jocuri, activități atractive).

Băieții ating valori ale forței apropiate de maxime între 18 și 20 ani, iar fetele între 15 și 18 ani.

Recomandări, privind dezvoltarea forței la copii:

- după lecțiile cu componente de forță, se vor acorda perioade de refacere completă;
- încărcăturile vor crește treptat, cea mai recomandată este greutatea propriului corp cu puncte de sprijin care să localizeze eficient mișcarea;
- trebuie evitate eforturile unilaterale, centrate pe o singură grupă de mușchi;
- să se evite eforturile cu greutăți deasupra capului în timpul proceselor de creștere;
- evitarea eforturilor statice de lungă durată.

Forța este calitatea sistemului muscular cu influențe asupra tuturor celorlalte calități motrice și componente ale antrenamentului.

Tracțiuni în brațe din atârnat

Viteza[5]

Rapiditatea cu care se efectuează mișcările este determinată decisiv de calitatea sistemului nervos și a fibrelor musculare. Ca atare, influențarea cât mai timpurie a acestei calități constituie o cerință metodică.

4 Pentru aprofundare vezi cap. 8.

5 Unii autori vorbesc despre viteză ca fiind o rezistență de scurtă durată.

Viteza maximă este atinsă de băieți între 18 și 20 de ani și de fete între 15 și 17 ani. După aceste vârste, viteza poate crește pe seama altor calități motrice, cum sunt forța, coordonarea, mobilitatea și suplețea. În primul stadiu școlar (7-10 ani), crește frecvența mișcărilor și viteza de execuție. În al doilea stadiu școlar (10-14 ani) se va antrena viteza de reacție, viteza de accelerare (viteza de demaraj), viteza-coordonarea și, cu precădere, rezistență-viteză.

Principalele procedee de antrenament sunt „repetările" și intervalele cu pauze suficient de lungi pentru refacere.

Coordonarea

Dezvoltarea capacității coordinative constituie punctul nodal al antrenamentului copiilor și al celorlalte categorii de sportivi.

Pentru coordonare, nu se lucrează niciodată prea mult sau prea devreme.

Coordonarea se dezvoltă mult între 7 și 14 ani. De exemplu, coordonarea sub presiunea timpului (ritm și tempou) se dezvoltă atât la fete, cât și la băieți, între 7 și 9 ani, în timp ce capacitatea de orientare devine mai bună spre 12-14 ani.

Coordonarea – ca și viteza și celelalte calități motrice – este determinată în mod decisiv de maturizarea sistemului nervos și calitatea acestuia. Această calitate complexă stă la baza formării deprinderilor motrice (însușirea procedeelor tehnice), determinându-le eficiența, dar și capacitatea de a combina procedeele învățate.

Coordonare și orientare în teren

Mobilitatea și suplețea

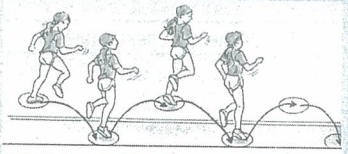
Calitatea sistemului articular și musculo-ligamentar influențează amplitudinea, precizia și cursivitatea mișcărilor. Atât mobilitatea articulară, cât și suplețea mușchilor, tendoanelor, ligamentelor și fasciilor determină eficiența efectuării procedeelor tehnice.

Mobilitatea coloanei vertebrale, a marilor articulații: scapulohumerale și coxofemurale, are efecte directe asupra cursivității și, mai ales, asupra expresivității mișcărilor.

Mobilitatea și suplețea se dezvoltă de la vârste fragede, cu prudență, pentru a evita influențarea nefavorabilă a stabilității articulare. Pregătirea se intensifică după 7 ani, cu mare atenție în timpul perioadelor de creștere.

Metodele pentru dezvoltarea mobilității și supleței vor cuprinde repetări cu mișcări active și pasive, evitându-se apariția durerii intense care poate deveni factor limitativ.

Expresivitate



Aterizare la punct fix

Evaluare

- Evidențiază rolul rezistenței în antrenament.
- Prezintă procedeele pentru dezvoltarea rezistenței în stadiul I.
- Prezintă acomodările pentru dezvoltarea forței în stadiul I.
- Prezintă formele vitezei ce se dezvoltă prioritar în stadiul I.
- Argumentează importanța coordonării.
- Ilustrează noțiunile de mobilitate și suplețe.

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să argumentezi de ce pregătirea tehnică este un obiectiv permanent al învățării;**
- ✓ **să ilustrezi condiționarea învățării procedeelor tehnice de particularitățile de vârstă;**
- ✓ **să caracterizezi raporturile dintre tehnică și tactică;**
- ✓ **să demostrezi de ce trebuie să treci treptat de la un concurs la altul, în funcție de dificultatea acestora.**

Școala alergării peste garduri

Campionat de baschet

B. Inițierea în însușirea tehnicii ramurii de sport

Învățarea elementelor și a procedeelor tehnice constituie obiectivul permanent în cuprinsul tuturor substructurilor acestui stadiu (macrocicluri, mezocicluri, microcicluri și lecții).

Învățarea elementelor și a procedeelor tehnice constituie componenta antrenamentului cunoscută sub denumirea de **pregătire tehnică**.

După vârsta de 7 ani, datorită avansării proceselor de maturizare, de dezvoltare a capacităților cognitive și a celei de efort atât la fete, cât și la băieți, învățarea tehnicii progresează foarte rapid. În unele ramuri de sport (natație, gimnastică, fotbal etc.) inițirea în tehnică începe de la vârste mai mici (4-5 ani). Dezvoltarea coordonării va însoți permanent formarea deprinderilor tehnice.

Perioada prepubertară este cea mai propice pentru învățarea și perfecționarea tehnicii, datorită disponibilităților fizice, psihice și motrice superioare etapelor anterioare de vârstă.

Antrenamentul în stadiul I este multilateral. De îmbinarea componentelor sale depinde dezvoltarea ulterioară a capacității de performanță și, mai ales, nivelul acesteia la vârsta consacrării sportive.

Să nu se evite învățarea procedeelor tehnice complexe, ci să se insiste pe acestea, deoarece copiii posedă disponibilități necesare. Se recomandă însușirea proceselor și a structurilor tehnice care vor fi integrate mai târziu în pregătirea tactică. Este mult mai greu de recuperat mai târziu ceea ce nu s-a asimilat în stadiul I.

Complexele de deprinderi tehnice trebuie să fie raționalizate și standardizate în funcție de cerințele pregătirii și de cele de participare la competiții.

În acest context, pe măsură ce se dezvoltă capacitatea cognitivă a copiilor, se poate promova problematizarea și, cu precădere, învățarea de tip euristic, ale cărei rezultate condiționează măiestria comportamentului sportivului în competiții.

A doua parte a pubertății trebuie privită ca o a doua vârstă de aur a învățării, deoarece echilibrul organic, proporțiile corpului și dezvoltarea psihică creează condițiile de extindere și de perfecționare a repertoriului tehnic.

Metodele și procedeele metodice folosite pentru pregătirea tehnică presupune exersarea sub cele mai diferite forme: integrală, pe părți, în condiții diferite, cu aparatura ajutătoare, cu regulamente simplificate, pe terenuri reduse etc.

Evaluare

- ❖ Prezintă etapele de vârstă în care învățarea tehnicii progresează rapid.
- ❖ Prezintă motivele pentru care structurile tehnice și tehnico-tactice trebuie raționalizate și standardizate.
- ❖ Enumeră metodele și procedeele folosite în învățarea tehnicii.
- ❖ Prezintă cerința privind raporturile dintre lecția de antrenament și competiție.

C. Pregătirea treptată pentru a participa în competiții și folosirea acestora ca mijloace de pregătire

Obișnuirea cu participarea în concursuri constituie o preocupare importantă a antrenorilor și a specialiștilor care se ocupă de pregătirea începătorilor. Competițiile reprezintă forma de organizare care oferă condițiile necesare desfășurării întrecerilor în ramura de sport în care evoluează copiii. Participarea la competiții constituie esența și, în același timp, scopul întregului proces de pregătire.

Calendarul competițional se întocmește astfel încât creșterea dificultății concursurilor să fie gradată. Nu se vor introduce începătorii în concursurile care le depășesc nivelul de pregătire sau cuprind participanți de vârste superioare, deoarece înfrângerile suferite pot avea efecte nefavorabile asupra spiritului de competitor al sportivului.

Utilizarea întrecerii și a concursurilor în condiții regulamentare, în timpul lecțiilor constituie o practică al cărei rol este esențial în pregătire. Organizarea lecțiilor sub formă de concurs, cu arbitri calificați, contribuie în mare măsură la pregătirea integrală a sportivilor, la verificarea nivelului de antrenare, la învățarea de scheme tehnico-tactice etc.

Una dintre cerințele antrenamentului se concretizează în ideea: „De la concurs la lecție și de la aceasta înapoi, la concurs." Cu alte cuvinte, în lecții trebuie exersate structuri tehnico-tactice care și-au dovedit eficiența în competiții și apoi trebuie aplicate la nivel superior în alte competiții..

Participarea treptată în competiții are efecte favorabile asupra dezvoltării gândirii, în general, și asupra celei tactice, în special, motiv pentru care antrenorii vor crea situații problematice în lecții care să constituie, după rezolvarea lor, instrumente aplicabile în întreceri, în condiții mereu schimbătoare.

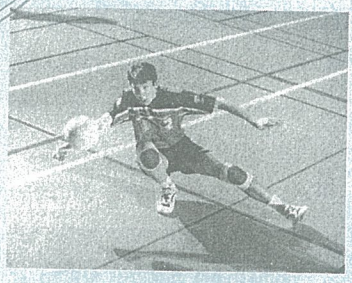
D. Educarea comportamentului social în toate împrejurările vieții sportive și în afara acesteia, a dragostei pentru culorile clubului și a dorinței de afirmare sportivă

Odată intrat în viața sportivă, începătorul face cunoștință cu un nou mediu social, riguros, reglementat prin norme scrise și nescrise. Acestea au un efect educativ special, deosebit de eficient în procesul socializării tânărului.

Astfel, alături de familie, școală și de prieteni, grupul sportiv devine un factor educativ cu efecte importante în procesul formării personalității tânărului.

Dragostea față de echipă și față de culorile clubului se dezvoltă treptat, pe măsură ce sportivul constată că este înconjurat cu grijă de antrenori și oficiali, iar trăirile oferite de faptul că el reprezintă o organizație duc la creșterea spiritului de responsabilitate, la dezvoltarea unor sentimente superioare ce devin ulterior pasiuni.

Sportivul este supus unor influențe educaționale multiple care vin din interiorul echipei, din activitatea pe care o desfășoară, presărată de multe ori cu asperități ale unei munci îndârjite, care, în consecință, dezvoltă dorința de autodepășire și formează spiritul de competitor.



Perfecționare prin joc

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să ilustrezi profunzimea educației făcute prin sport;**
- ✓ **să argumentezi rolul sportului în procesul de integrare socială;**
- ✓ **să înțelegi rolul structurii anului școlar în programarea antrenamentului;**
- ✓ **să descrii conținutul etapelor stadiului I.**

E. Programarea antrenamentului în funcție de structura anului școlar și de obiectivele stadiului I

Structura anului școlar, cu durata semestrelor, perioadele de verificări (teză, simulări etc.) și perioadele de vacanțe, influențează conținutul, volumul și intensitatea pregătirii. Astfel, în perioada tezelor și a altor forme de verificare planificate, numărul lecțiilor de antrenament și încărcătura acestora vor fi mai reduse. În schimb, în vacanțe, se vor planifica mai multe lecții și, de asemenea, se vor desfășura majoritatea competițiilor.

Stadiul I (ABO) se desfășoară pe 4 etape ale căror priorități sunt următoarele:

- *Etapa I* sau a dezvoltării coordonării generale, a rezistenței generale, a forței în regim de rezistență, dezvoltarea mobilității și a suppleței, inițieri în tehnica de bază.
- *Etapa a II-a* sau a continuării, inițierii și aprofundării tehnicii, a învățării unor acțiuni motrice (exerciții) ajutătoare, conform cerințelor ramurilor de sport în care se produce inițierea.
- *Etapa a III-a* sau a dezvoltării capacității coordinative generale și specifice, a vitezei și forței în regim de viteză (rapiditate maximă și pauze de revenire completă).
- *Etapa a IV-a* sau a folosirii elementelor tehnice în condiții de concurs, a deprinderii tacticii elementare (așezare în teren și acțiune pe posturi în atac și apărare), a pregătirii integrale.

Recapitulare și fixare

- Dezvoltarea capacității de performanță este un proces continuu, îndelungat.
- Conținutul stadiilor antrenamentului este determinat de obiectivele fiecărui stadiu și condiționat de particularitățile de creștere și dezvoltare fizică și psihică.
- Valoarea performanței determină în principal trecerea de la un stadiu la altul.

Concluzie

Structura antrenamentului de bază orientat este determinată de conținutul etapelor și nu de calendarul competițional, așa cum se produce în alte stadii ale antrenamentului.

În finalul Stadiului I, sunt create premisele necesare stabilirii relativei specializări a subiecților pe grupe de probe sau pe posturi; lucru care face posibilă trecerea la realizarea obiectivelor specifice stadiului al II-lea al antrenamentului.

Tot în finalul Stadiului I se încheie procesul de „selecție inițială" și de orientare sportivă.

Evaluare

- Prezintă rațiunea existenței etapelor în stadiul I .
- Prezintă conținutul etapelor stadiului I.
- Prezintă raportul dintre competiție și lecția de antrenament.

3.3. CONȚINUTUL ANTRENAMENTULUI ÎN STADIUL AL II-LEA. ANTRENAMENTUL CONSTRUCTIV SPECIALIZAT (A.C.S.)

3.3.1. Obiectivele generale, sarcinile și particularitățile stadiului al II-lea al antrenamentului

Acest stadiu este considerat stadiu de dezvoltare (a capacității de performanță) sau de antrenament „constructiv", deoarece sunt abordate la nivel superior toate componentele antrenamentului, impuse de începerea și aprofundarea specializării.

Obiectivele generale sunt:

- formarea capacității de coordonare fină a mișcărilor, specifică ramurii de sport;
- dezvoltarea capacității tehnico-tactice;
- dezvoltarea vitezei și a forței în regim de rezistență specifică ramurii de sport;
- dezvoltarea proceselor și a fenomenelor psihice care condiționează randamentul în ramura de sport;
- dezvoltarea capacității de competitor și creșterea experienței competiționale.

Stadiul al II-lea durează aproximativ 3 ani, fiind strâns legat de stadiul anterior și începe aproximativ în același timp cu declanșarea proceselor pubertare.

Modelul de abordare a sarcinilor antrenamentului în acest stadiu conține următoarele aspecte:	❖ Dezvoltarea capacităților ce condiționează randamentul în ramura de sport respectivă și, cu deosebire, a capacității aerobe (rezistență și rezistență-forță). ❖ Dezvoltarea vitezei și a forței în regim de viteză. ❖ Aprofundarea pregătirii tehnice și lărgirea acesteia prin noi combinații (structuri tehnico-tactice). ❖ Dezvoltarea vitezei de execuție a structurilor tehnico-tactice. ❖ Accentuarea pregătirii integrale prin forme competiționale și necompetiționale.

Acest model se aplică diferențiat de la o ramură de sport la alta. De exemplu, canotajul care se desfășoară pe probe, se diferențiază de fotbal sau scrimă prin creșterea sau scăderea uneia sau alteia dintre componentele modelului. În canotaj, în lunile septembrie și octombrie, se lucrează pentru tehnică pe apă, rezistență de bază și rezistență-forță, după care, odată cu sezonul rece, se lucrează în interior pentru alte calități combinate (forță, rezistență-forță, viteză, precizie etc.). În timp ce, la fotbal, se continuă activitatea competițională până în luna decembrie (deci pregătirea integrală cu mijloace competiționale are cea mai mare pondere), la jocurile sportive, sistemul de desfășurare a competițiilor influențează decisiv modelul de antrenament.

La sporturile de forță-viteză, sporturi tehnice, de competiție, abordarea simultană a componentelor antrenamentului ocupă etape lungi de pregătire, în condiții analoage concursului.

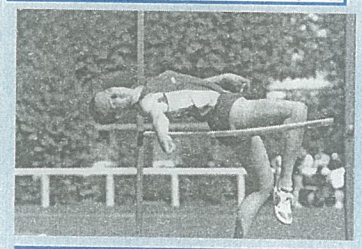
Ideea centrală a acestui stadiu este dată de unitatea dintre conținutul antrenamentului și conținutul competiției, adică modelarea antrenamentului după conținutul și forma de desfășurare a competiției.

Deși aceasta este cea mai importantă recomandare, nu trebuie uitat că

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să ilustrezi noțiunea de „antrenament constructiv";**
- ✓ **să identifici obiectivele generale ale stadiului al II-lea și rațiunea stabilirii lor;**
- ✓ **să descrii modelul de abordare și realizare a sarcinilor antrenamentului;**
- ✓ **să argumentezi de ce este necesară unitatea dintre antrenament și competiție;**
- ✓ **să înțelegi în ce constă raționalitatea dezvoltării rezervei de performanță.**



Antrenament prin exersare integrală

Exersarea procedeelor tehnice din Karate

Semigenuflexiune cu 30% din greutatea corpului

Alergare de viteză

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să identifici principalele direcții în care se desfășoară antrenamentul juniorilor;**
- ✓ **să explici rolul sintezei proteice de adoptare în creșterea capacității de performanță;**
- ✓ **să precizezi raporturile dintre pregătirea fizică, pregătirea tehnică și pregătirea practică;**
- ✓ **să identifici rolul motivației în dezvoltarea capacității de competitor redutabil.**

în cel de-al II-lea stadiu se „construiește" capacitatea de performanță și, în consecință, nu trebuie forțat rezultatul în competiție. Nu interesează în primul rând obținerea rezultatelor de valoare în competiție, ci dezvoltarea disponibilităților pentru performanță în următoarele stadii de pregătire.

Nu trebuie consumată rezerva de performanță la vârste fragede, ci aceasta trebuie dezvoltată pentru a obține rezultate de valoare în stadiul al III-lea și, cu precădere, al IV-lea pentru prelungirea carierei de mare performer (longevitatea în performanță).

Competițiile trebuie organizate în concordanță cu vârsta și categoria de clasificare a sportivilor, accentul căzând pe viteză și pe efectuarea procedeelor tehnice cu indici superiori de coordonare.

Un rol important îl au concursurile în dezvoltarea motivației și dezvoltarea spiritului de competitor.

Evaluare

- ❖ Prezintă modelele de abordare a sarcinilor antrenamentelor în stadiul al II-lea.
- ❖ Ce înțelegi prin abordarea simultană a componentelor antrenamentului?
- ❖ Ce înțelegi prin „antrenament constructiv"?

3.3.2. Obiectivele diferențiate (pe componente) ale stadiului al II-lea al antrenamentului

A. Continuarea influențării proceselor de creștere și dezvoltare fizică și psihică a sportivilor

Acest obiectiv implică dezvoltarea la nivel calitativ superior a musculaturii corpului, asociată cu cerințele specializării. O atenție specială se va acorda lanțurilor musculare ce condiționează randamentul în sportul respectiv (asigură eficiența în efectuarea proceselor tehnice). Din punct de vedere funcțional, se va urmări creșterea capacității de adaptare la niveluri ridicate și, mai ales, la cote solicitate de participarea în competiții.

Creșterea capacității de adaptare[6] presupune modificări structurale, metabolice și funcționale în organisme, mai precis la nivel celular.

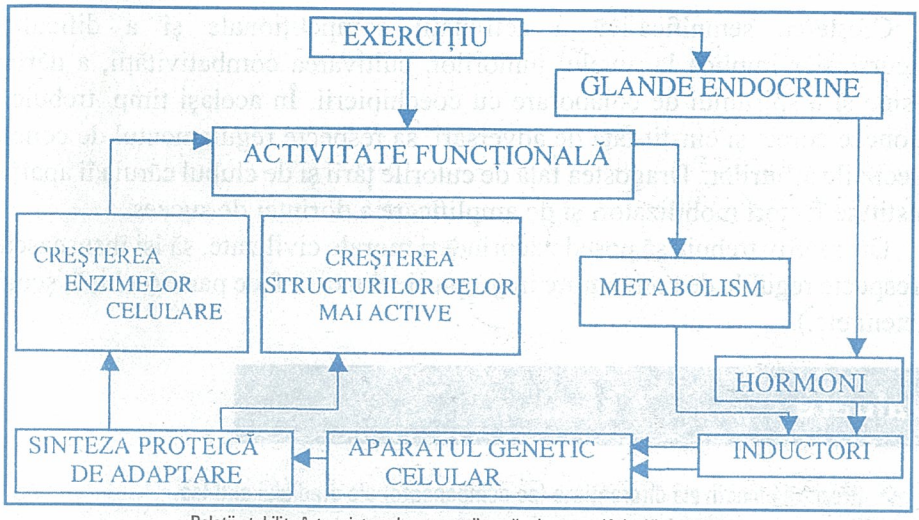
Aceste modificări sunt realizate de sinteza proteică de adaptare, care constă în creșterea numărului proteinelor structurale și enzimatice ce catalizează căile metabolice în timpul efortului. Scopul oricărui exercițiu este de a crea sinteza proteică de adaptare ca acțiune eficientă în antrenamentul constructiv. Aceasta stă la baza capacității de performanță.

B. Continuarea pregătirii fizice prin dezvoltarea calităților motrice prioritar solicitate în ramura de sport practicată

Dezvoltarea calităților motrice se realizează diferențiat, în funcție de solicitările particulare ale ramurilor de sport și, în special, de solicitările de natură tehnică.

6 Putem discuta mai precis de adaptabilitate, care înseamnă trecerea de la o situație la alta fără a scădea randamentul.

Modelul pregătirii fizice se stabileşte după ce s-au analizat cerinţele activităţii competiţionale şi, cu deosebire, metodologia construcţiei capacităţii de performanţă. În acest sens, nu trebuie ignorate mijloacele şi metodele care asigură o mare capacitate generală de efort şi, desigur, de efort specific. Astfel, rezistenţa generală şi cea specifică, coordonarea şi combinaţiile rezistenţei şi forţei cu celelalte calităţi sunt preocupări constante în acest stadiu al antrenamentului.



Relaţii stabilite între sistemele care realizează adaptarea (Atko Viru, 1990)

C. Lărgirea pregătirii tehnice prin includerea celor mai noi procedee şi combinaţii tehnice originale

Antrenamentul constructiv presupune exersarea procedeelor tehnice până la efectuarea lor cu virtuozitate în condiţii variate. Se continuă, astfel, ceea ce a fost început în primul stadiu, exersarea procedeelor în mod independent, în condiţii standard, cu adversari semiactivi şi activi, în condiţii îngreunate, în atac şi în apărare. Condiţia ce trebuie respectată este exersarea deprinderilor tehnice cu maximă corectitudine şi eficienţă. La acest stadiu (ca şi în stadiul precedent), se recomandă organizarea unor întreceri cu note sau puncte, ce au ca ţintă executarea cu măiestrie a unor procedee tehnice.

La vârsta junioratului, corespunzătoare stadiului al II-lea, se conturează predilecţia sportivilor pentru unele execuţii tehnice sau acţiuni tactice care trebuie atent încurajate şi cultivate.

Construcţia unei faze de atac

D. Dezvoltarea gândirii tactice

În stadiul al II-lea, se trece de la elementele tactice simple, privind aşezarea în teren acţiunea pe posturi, la disciplina respectării concepţiei de participare în competiţii, tradusă prin sarcini în cadrul planurilor tactice. Intervine, de asemenea, specializarea pe posturi, jocuri sportive sau pe grupuri de probe (atletism, scrimă etc.).

Dezvoltarea gândirii tactice presupune crearea în antrenamente a situaţiilor problematice care trebuie rezolvate de sportivi prin apelarea la cunoştinţele anterioare sau prin aplicarea unor soluţii proprii, originale.

Problematizarea antrenamentului reprezintă una dintre căile de participare conştientă la procesul de pregătire.

Exerciţiile pentru pregătirea tactică trebuie să se distingă prin faptul că trezesc interesul sportivilor şi solicită concentrare asupra sarcinii de efectuat.

E. Dezvoltarea trăsăturilor comportamentale de competitor redutabil şi cetăţean integrat social

Creşterea semnificativă a activităţii competiţionale şi a dificultăţii concursurilor implică la nivelul juniorilor, cultivarea combativităţii, a dăruirii de sine şi a spiritului de colaborare cu coechipierii. În acelaşi timp, trebuie să acţioneze corect şi cinstit faţă de adversari, să respecte regulamentul de concurs şi deciziile arbitrilor. Dragostea faţă de culorile ţării şi de clubul căruia îi aparţine constituie factori mobilizatori şi de amplificare a dorinţei de succes.

Un sportiv trebuie să posede deprinderi morale civilizate, să îşi însuşească şi să respecte regulile de convieţuire în grupurile din care face parte (echipă, şcoală, prieteni etc.).

Evaluare

- Prezintă obiectivele diferenţiate (pe componente) ale stadiului al II-lea.
- Ilustrează noţiunea de sinteză proteică de adaptare.

3.4. Conţinutul antrenamentului în stadiul al III-lea. Antrenamentul orientat spre înalta performanţă (A.O.I.P.)

Competiţie de înalt nivel

Acest stadiu al antrenamentului are ca scop principal transferul capacităţilor construite în stadiul anterior şi valorificarea în sportul de mare performanţă, prin atingerea valorilor ce duc la consacrarea pe plan internaţional.

În stadiul al III-lea, volumele şi intensităţile efortului cresc considerabil, în paralel cu intensificarea activităţii competiţionale.

Sarcinile stadiului al III-lea sunt următoarele:

a) aprofundarea specializării din punctul de vedere al efortului şi pregătirii tehnico-tactice;
b) creşterea ponderii pregătirii integrale, prin folosirea prioritară a mijloacelor competiţionale care asigură volumele şi intensităţile mari de antrenament;
c) periodizarea antrenamentului trebuie să vizeze creşterea continuă a capacităţii de performanţă;
d) asigurarea refacerii capacităţii de efort după toate structurile antrenamentului;
e) dezvoltarea motivaţiei, a concentrării şi a echilibrului afectiv;
f) dezvoltarea capacităţii creative şi a spontaneităţii în rezolvarea situaţiilor problematice din antrenamente şi competiţii.

Durata stadiului al III-lea este diferită de la o ramură de sport la alta, de regulă, 1-2 ani şi cuprinde acei sportivi cu perspective de a deveni mari performeri sau de a se consacra pe plan internaţional.

Evaluare

- Prezintă obiectivele stadiului al III-lea al antrenamentului.
- Prezintă sarcinile stadiului al III-lea.

3.5. CONȚINUTUL ANTRENAMENTULUI ÎN STADIUL AL IV-LEA (A.M.P.)

Acest stadiu reprezintă ultima etapă de valorificare a antrenamentului pe termen lung. Conţinutul şi structura acestui stadiu sunt orientate spre atingerea performanţelor maxime.

Planificarea antrenamentului este individualizată în cadrul ramurilor de sport individuale şi particularizată în cazul echipelor având forme speciale. Întregul proces de planificare se subordonează calendarului competiţional şi realizării formei sportive maxime la competiţiile considerate cele mai importante.

Sarcinile acestui studiu sunt următoarele:

a) stabilirea obiectivelor de performanţă, a condiţiilor necesare şi angajarea sportivilor pentru îndeplinirea acestora;
b) creşterea şi valorificarea capacităţii de performanţă la niveluri maxime, în fiecare macrociclu;
c) utilizarea eforturilor complexe de antrenament, folosind mijloacele competiţionale. Competiţia face parte din pregătire în toate perioadele, cu o pondere mai scăzută în perioadele de tranziţie;
d) dezvoltarea capacităţii de rezistenţă la stres, determinată de numeroşi factori (concursul în sine, mass-media, spectatori, fani etc.). Pentru contracarare, se intensifică pregătirea psihologică prin psihoterapie, psihoreglare, consultanţă de specialitate, psihoterapie de grup, mijloace farmacologice;
e) precizarea la început de stadiu sau de transfer, a raporturilor contractuale în care un rol important îl are juristul delegat a se ocupa de aceste aspecte;
f) formarea unor atitudini agreate de factorii sociali (oficialităţi, presă, public) şi respectarea statutului de vedetă.

Stadiul al IV-lea cuprinde sportivi care, de regulă, sunt nonamatori, fiind angajaţi pe bază de contract cu stipularea clară a drepturilor şi a obligaţiilor.

Sportivul profesionist preia în mare măsură sarcinile privind propria pregătire cu precizarea că este obligatorie încadrarea într-o concepţie agreată atât de antrenor, cât şi de sportiv.

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unităţi de învăţare, vei fi capabil:

- ✓ **să identifici raporturile dintre componentele antrenamentului în stadiile al III-lea și al IV-lea;**
- ✓ **să descrii conținutul etapelor în stadiile al III-lea și al IV-lea;**
- ✓ **să stabilești responsabilitatea sportivilor de performanță în ceea ce privește propria pregătire;**
- ✓ **să enumeri obiectivele sportivilor de performanță, nonamatori.**

4

SELECȚIA ÎN SPORT

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să percepi selecția ca proces (activitate) desfășurat pe parcursul întregii pregătiri;**
- ✓ **să identifici factorii ce determină etapele selecției;**
- ✓ **să precizezi raporturile dintre stadiile antrenamentului și etapele selecției.**

4.1. DEFINIȚIA SELECȚIEI

Procesul de selecționare a copiilor cu aptitudini pentru practicarea la nivel superior a unei ramuri de sport sau desemnarea unor sportivi consacrați, considerați cei mai valoroși pentru a participa la anumite concursuri, face parte din strategia de proiectare și valorificare a capacității de performanță.

Selecția se desfășoară permanent, pe întregul proces de pregătire, în toate stadiile antrenamentului, constituindu-se în etape, trepte și tipuri, în funcție de obiectivele stabilite în acest sens.

De o mare importanță pentru realizarea performanțelor înalte este depistarea subiecților care pot realiza aceste performanțe. Desemnarea lor este laborioasă, implicând pregătirea complexă și profundă a celor care desfășoară selecția, și perseverentă în parcurgerea tuturor etapelor și în înregistrarea unui număr mare de copii (cu referire la selecția inițială). După unii autori (Ulbrich, 1979, Firea E., Dragnea A.; Teodorescu S., 1988), procentul celor care se situează peste medie este între 4,86% și 6% dintr-o populație de peste 800 subiecți de aceeași vârstă.

Definim **selecția ca pe o activitate sistematică, desfășurată pe baza unor criterii, teste și probe, în vederea depistării și a orientării subiecților cu aptitudini peste media unei populații, spre practicarea unei ramuri din sportul de performanță.**

Selecția este efectuată de către specialiști, profesori, antrenori, psihologi etc., buni cunoscători ai organismului uman aflat în plin proces de creștere și dezvoltare fizică și psihică. În cadrul acesteia, se utilizează un sistem interdisciplinar numit *model de selecție.*

4.2. ETAPELE SELECȚIEI

Este cunoscut faptul că antrenamentul, ca proces de lungă durată, se desfășoară pe stadii care implică numeroase acțiuni de selecție. După conținutul acestora, I. Drăgan definește selecția ca **proces desfășurat în mai multe etape, în care talentul și capacitatea de muncă dețin rolurile principale**. Astfel, se discută de trei etape de selecție:

I. Selecția preliminară sau inițială, care presupune depistarea copiilor cu aptitudini superioare pentru practicarea sportului de performanță. Vârstele la care se manifestă aptitudinile sunt diferite, considerându-se că acestea se manifestă

heterocronic. În acest sens, în unele ramuri de sport selecția preliminară începe la 4-5 ani (gimnastică, înot, patinaj, schi etc.), în altele la 9-11 ani (atletism, jocuri sportive etc.), iar altele la 14-15 ani (canotaj, haltere, sporturi de luptă ș.a.).

Transformările morfologice, funcționale și psihice cunosc fluctuații, motiv pentru care nu poate fi indicată o vârstă precisă, dar se cunosc câteva date orientative.

Exemplu: Volumul maxim de oxigen (VO_2 max) crește în mod regulat între 6-16 ani la băieți și 6-12 ani la fete, valorile cele mai înalte manifestându-se între 10-12 ani. VO_2 max. înregistrează valori crescute la copiii care practică înotul, schiul fond, fotbalul ș.a. Antrenarea capacității aerobe are influența cea mai mare asupra tuturor parametrilor capacității de performanță.

În ceea ce privește posibilitățile anaerobe, se constată o slabă capacitate a glicolizei anaerobe până spre vârsta de 17-18 ani, explicabilă prin slaba activitate a enzimelor glicolitice (în special creatinkinaza) și a testosteronului (capacitatea de a produce acid lactic pare a fi legată de maturizarea sexuală a adolescenților).

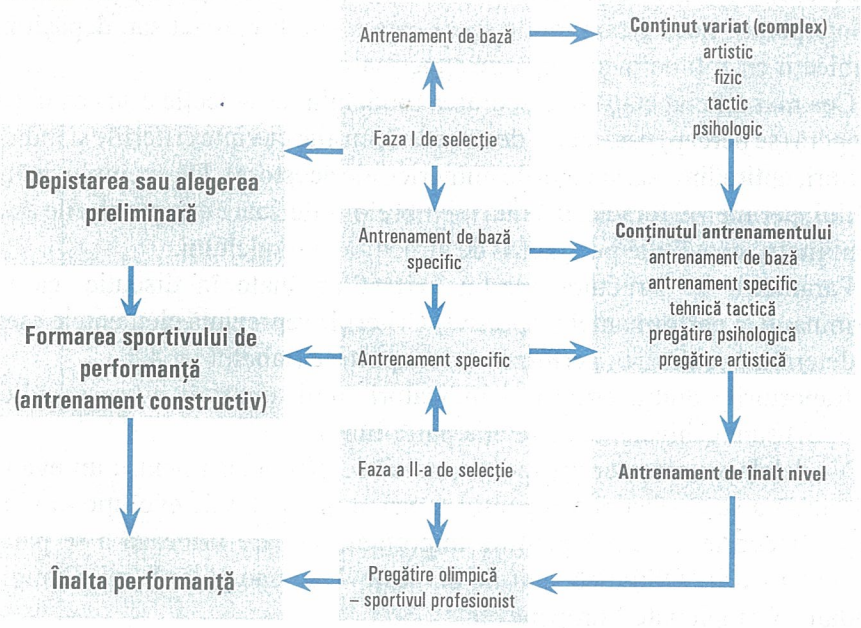
II. Selecția secundară, corespunde stadiului al II-lea al antrenamentului și, din punct de vedere biologic, perioadei pubertare situate între 11 și 16 ani. În ramurile de sport în care specializarea este timpurie, selecția secundară are loc mai devreme, după 3-4 ani de instruire. Selecția secundară are ca obiectiv principal reliefarea aptitudinilor dezvoltate în stadiul I și, mai ales, nivelul acestora.

În această fază, are loc procesul de stabilire a viitoarei specializări sportive sau reorientarea către alte probe sau chiar ramuri de sport.

Selecția secundară corespunde începutului pregătirii etapei de juniorat.

III. Selecția finală se aplică la încheierea junioratului și asigură transferul în categoria „sportivi consacrați" care se pregătesc pentru atingerea marilor performanțe.

În viziunea altor autori, procesul de selecție se desfășoară în mai puține faze, mai precis, două (L. Nadory, 1984), ca în schema de mai jos (modificată și completată).



După o schemă a lui L. Nadory

Este impropriu a discuta despre existența unei selecții finale, deoarece activitatea concretă (practică) ne demonstrează că selecția este activă ori de câte ori este necesară stabilirea unor formații, a unui lot etc. Practic, această activitate angajează antrenorii și sportivii pe tot parcursul carierei sportive.

Evaluare

- Prezintă etapele sau fazele selecției.
- Definește și caracterizează selecție inițială.

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să ilustrezi aplicarea metodei modelării în procesul de selecție;**
- ✓ **să înțelegi ce reprezintă criteriile și indicatorii de selecție;**
- ✓ **să enumeri parametrii de structură ai modelului de selecție.**

Evaluarea mobilității

4.3. MODELUL DE SELECȚIE

Metoda modelării cibernetice și, implicit, modelul au pătruns ca metode de cercetare-proiectare în toate domeniile științei și vieții sociale, implicit în știința sportului și activitatea sportivă. În acest sens, în sport se aplică numeroase tipuri de modele, cum ar fi: *modelul de pregătire* (fizic, tehnic, tactic, psihologic ș.a.); *modelul de participare în competiție; modelul de refacere; modelul de pregătire complexă; modelul de selecție* etc.

În termeni generali, modelarea poate fi definită ca metoda de elaborare a modelelor (sisteme simplificate) ale unor sisteme complexe și studierea (acțiunea) cu și pe aceste modele.

Modelele de selecție sunt rezultatul studierii activității pe ramuri de sport, a pregătirii și participării în competiții de mare importanță și extragerea caracteristicilor esențiale (determinante) ale acestora care se reunesc (se construiesc) într-un model. Modelul de selecție trebuie înțeles și ca standard de referință pentru fiecare ramură de sport care poate fi realizat sau depășit numai de subiecții cu aptitudini și pregătire superioare.

Cea mai dificilă etapă în elaborarea modelului de selecție este cea în care se descoperă (se percep) parametrii de structură, cu alte cuvinte criteriile și indicatorii (trăsături, aptitudini etc. și valorile numerice ale acestora). De exemplu, înălțimea corpului, perimetrul toracic, detenta membrelor inferioare etc. și valorile acestora în centimetri, constituie parametrii de structură ai modelului.

Parametrii de structură aparțin **criteriilor** luate în discuție, ca factori determinanți ai performanțelor sportive. Criteriile reprezintă elementele esențiale care determină realizarea performanțelor sportive (tabelul nr. 4.1.)

Raporturile dintre criterii și indicatori (unii autori îi numesc indici sau parametri) sunt echivalente cu relația parte-întreg.

Modelele au caracter prospectiv, adică se elaborează pentru un eveniment ce urmează a se desfășura sau pentru a marca un stadiu de evoluție în viitor. În această categorie intră competițiile importante la care urmează a se participa, cum sunt Jocurile Olimpice, edițiile de peste 4 ani sau chiar 8 ani, Campionate Mondiale, Campionate Europene etc.

Modelul de selecție prefigurează, de asemenea, campionul de peste 7-10 ani

de pregătire. În model sunt cuprinse criteriile şi parametrii care trebuie îndepliniți la selecția inițială şi trebuie urmăriți şi realizați în toate celelalte etape de selecție şi stadii ale antrenamentului.

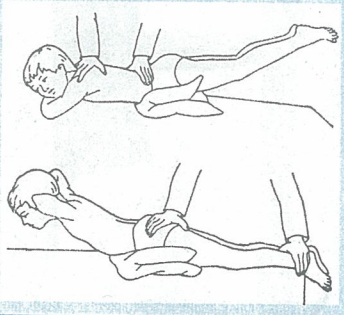
Modelul de selecție, deşi reprezintă o sinteză a unui sistem hipercomplex şi dinamic cum este viitorul sportiv de performanță (campionul), este multidimensional şi trebuie să se comporte foarte aproape sau identic (în timp) cu sistemul modelat.

Sportivul de performanță este o personalitate cu trăsături morfologice, funcționale, motrice, psihice şi sociale care se situează în vârful excelenței conduite sportive, gata în orice moment să-şi depăşească propriii indicatori (să depăşească prevederile prognozate ale modelului).

Tabelul nr. 4.1. Structura modelului de selecție şi raporturile dintre criterii şi parametri

Criterii de selecție		Parametri de structură (fără a nominaliza testele şi tabelele)
Biologice	Fizici - Antropometrici şi somatoscopici	Înălțime (statură), greutate (masă), perimetru toracic şi anvergură (m) superioare; corectitudinea dezvoltării fizice (în note) etc.
	Funcționali – capacitate de efort şi de refacere	Consum maxim de O_2/kg.corp; capacitate de adaptare la efort (cardio-muscular şi respirator), volum, capacitate vitală; tensiune arterială etc.
	Biochimici	Compoziția sângelui; echilibru acido-bazic; capacitate de refacere a surselor energetice primare etc.
	Genetici	Arborele genealogic; caracteristici ereditare; valoare cromozonială şi a genelor (tipuri)
Motrice	Calități (aptitudini motrice) 1. Rezistență şi combinații	Rezistență generală; rezistență-forță; rezistență-viteză etc.
	2. Forță şi combinații	Forță maximă; forță relativă; forță-viteză; forță-coordonare etc.
	3. Viteză şi combinații	Viteză de reacție; viteză de execuție; viteză-forță etc.
	4. Coordonare şi componente	Precizie; viteză; echilibru; ritm şi tempo, orientare spațială (aptitudini psihomotrice) etc.
	5. Mobilitate şi suplețe	Amplitudine; uşurință; capacitate de alternare contracție-relaxare.
Psihologice	1. Aspecte cognitive, capacitate de învățare motrică (memorie, atenție, gândire etc.) 2. Motivație, voință, afectivitate 3. Personalitate	Priceperi motrice elementare şi superioare; inteligență generală; inteligență motrică; atenție; reprezentări; memorie; rezolvare de probleme; motivație intrinsecă; perseverență dârzenie; echilibru afectiv; tip de sistem nervos etc.
Sociale	1. Capacitate de integrare socială 2. Leadership	Aderarea la regulile grupului; rezistența la stres; conduită în conflict; capacitate de colaborare; capacitate de a fi lider (conducător de joc, căpitan de echipă etc.).

Forța explozivă a trenului superior

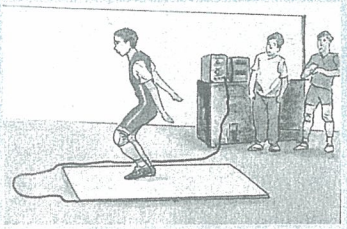


Forța musculaturii spatelui

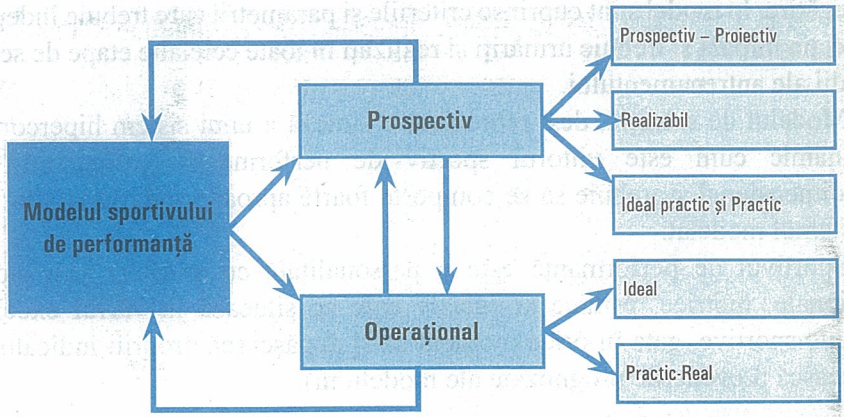
Modelul sportivului de performanță este, în acelaşi timp, prospectiv şi operațional, adică poate fi folosit drept criteriu, dar şi ca instrument de acțiune.

Prioritari în procesul de selecție sunt indicatorii puternic determinați genetic şi care pot fi mai puțin influențați prin antrenament, cum ar fi: înălțimea corpului, anvergura, coordonarea, viteza, VO_2 max. etc.

În acest sens, în disciplinele sportive, în care randamentul este condiționat de unul sau mai mulți indicatori ce vizează calități puternic determinate genetic, testele şi probele le vor viza în primul rând pe acestea şi apoi indicatorii ce vizează alte aspecte perfectibile în mare măsură prin antrenament.



Evaluarea detentei



Dubla calitate a modelului de selecție

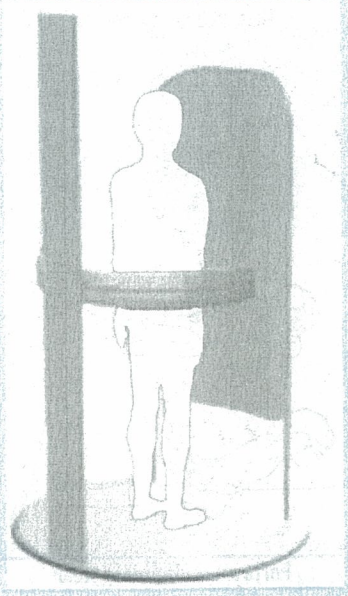
Prezentăm câțiva parametri de structură ai modelului de selecție:

I. Parametrii morfologici (antropometrici)

Cel mai frecvent folosiți în selecție sunt: înălțimea corpului în stând (statura sau talia), lungimea membrelor inferioare, anvergura (marea deschidere a brațelor), perimetrul toracic, diametrele: biocromial şi bitrohanterian, greutatea corpului (masa) pe baza cărora se va aprecia tipul constituțional optim pentru o ramură de sport sau alta. Valorile parametrilor diferă de la o disciplină sportivă la alta.

În baschet, volei, handbal, atletism şi aruncări, înălțimea corpului şi anvergura sunt foarte importante, deoarece condiționează randamentul sportiv. În schimb, în ramurile gimnasticii, sporturi de luptă etc., aceşti parametri nu sunt determinanți. Iată câteva valori probabile ale înălțimii la băieți:

- la 17 ani, înălțimea băieților reprezintă 99,47% din cea finală;
- la 16 ani, înălțimea băieților reprezintă 98,01% din cea finală;
- la 15 ani, înălțimea băieților reprezintă 95,28% din cea finală;
- la 14 ani, înălțimea băieților reprezintă 91,26% din cea finală;
- la 13 ani, înălțimea băieților reprezintă 87,18% din cea finală;
- la 12 ani, înălțimea băieților reprezintă 84,82% din cea finală;
- la 11 ani, înălțimea băieților reprezintă 80,95% din cea finală;
- la 10 ani, înălțimea băieților reprezintă 78,21% din cea finală;



Antropmerie computerizată

Deci, dacă la 10 ani copilul măsoară 147 cm, calculul înălțimii finale se face înmulțind 147 cu 100 şi împărțind-o apoi la procentajul corespunzător vârstei respective.

147x100/78,21=187,95cm

După Mavlicek (1977) statura adultă a unui copil poate fi determinată cu probabilitate mare folosind formula:

Statura probabilă (băieți) = (statura tatălui + statura mamei) x 1,08 / 2

Statura probabilă (fete) = (statura tatălui x 0,923) + statura mamei / 2

Cifrele din tabele au fost stabilite de autor pe cale matematică.

Pentru probele de aruncări atletice, următorul tabel ne înfățişează indicatorii în centimetri ai anvergurii şi ai mâinii, pornindu-se de la înălțimea pe care băieții o au la vârsta de 10 ani:

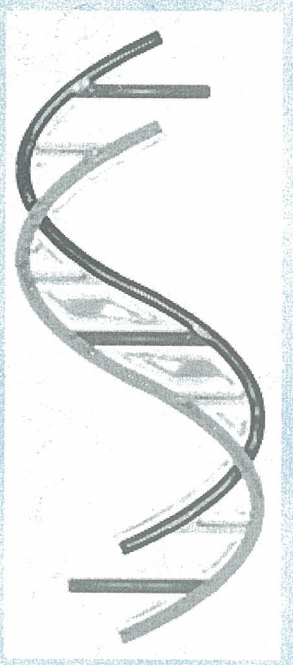
Vârsta	Statura	Anvergura	Mâna	Statura	Anvergura	Mâna	Statura	Anvergura	Mâna
10	156	157	16	152	153	15.5	148	149	15
11	162	164	17	158	160	16	154	156	15.5
12	168	170	17.5	164	166	17	160	162	16.5
13	174	177	18	170	173	17.5	165	168	17
14	182	186	19	177	181	18	173	176	18
15	190	194	20	185	189	19	180	183	19
16	196	202	20.5	191	196	19.5	186	191	19.3
17	198	204	20.6	193	199	20	188	193	19.5
18	200	206	21	195	201	20.5	190	196	19.8

II. Parametrii funcţionali şi biochimici

Nu se vor întreprinde măsuri de selecție înainte de efectuarea controlului medical şi avizul medicului care consemnează că subiectul poate fi testat în efort. Starea de sănătate este criteriul eliminatoriu. Prin selecție, se vor alege cei mai sănătoşi dintre cei sănătoşi.

Aspectele de natură funcțională vizează, pe de o parte, capacitatea de adaptare la efort şi, pe de altă parte, disponibilitățile de revenire şi refacere. Frecvent, se evaluează funcționarea aparatului cardio-vascular, a aparatului respirator, a sistemului nervos şi a aparatului endocrin.

Aspectele de natură genetică sunt determinante şi la această categorie de indicatori, mulți autori considerând că trebuie luate în discuție o serie de date privind ereditatea (părinți şi bunici). Åstrand afirmă: „un campion trebuie să-şi aleagă bine părinții".



Genetică şi atropometrie

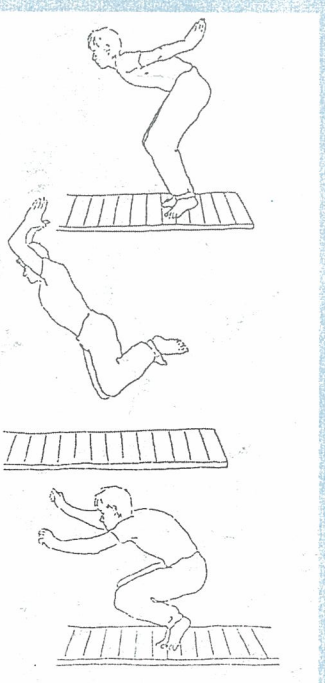
III. Parametrii privind calităţile motrice

Testarea disponibilităților motrice (aptitudini motrice şi psihomotrice) se realizează prin sisteme de teste şi probe constituite în funcție de prioritățile ramurilor de sport. Testele şi probele nu se aplică toate în acelaşi timp, ci diferențiat pe vârste, cunoscându-se că maturizarea fiecărei aptitudini este heterocronică.

De exemplu, viteza creşte cel mai mult între 10-13 ani, forța diferitelor grupe musculare între 13-17 ani, combinația forță-viteză între 12-13 ani; rezistența aerobă 10-16 ani etc. Calitățile influențate de sistemul nervos trebuie aplicate şi interpretate în funcție de gradul de maturizare, la o anumită vârstă.

Iată, de exemplu, în handbal, ansamblul de probe care vizează aprecierea motricității generale a subiecților constă în:

- alergare de viteză pe distanța de 50m;
- săritura în lungime de pe loc;
- alergare de rezistență pe distanța de 600m, 800m sau 1000 m;
- aruncarea mingii de oină la distanță;
- tracțiuni în brațe din atârnat;
- alergare cu schimbare de direcție (naveta);
- ridicarea trunchiului la verticală din culcat dorsal;
- mobilitate în plan anterior a coloanei vertebrale şi a articulației coxo-femurale.



Săritura în lungime de pe loc

Ca probe de motricitate specifică, sunt instituite:	❖ aruncarea cu o mână a mingii de handbal la distanță; ❖ 5x30m alergare de viteză; ❖ două deplasări în triunghi (distanțe stabilite de federația de specialitate).

Pentru fiecare probă din cele menționate mai sus, sunt stabilite anumite valori de randament, transformate la rândul lor în puncte, pe baza cărora de apreciază nivelul disponibilității motrice a subiecților. Astfel, la vârsta de 13 ani, pentru alergarea de viteză pe 50m, performanța de 9"5 echivalează cu un punct, iar cea de 6"2 corespunde cu 100 puncte (limita maximă a punctajului).

Unele cercetări din domeniul patinajului evidențiază posibilitatea prognosticării dezvoltării disponibilităților motrice ale subiecților inclusiv în privința calităților motrice. Astfel, la băieți, în ceea ce privește viteza, randamentul maxim se va obține:

Vârstă (ani)	Echivalent %
12	83
13	86
14	89
15	95
16	97

În privința forței, aceasta se estimează că între 10 și 14 ani reprezintă 56% din aceea pe care subiectul o va avea la vârsta adultă; între 14 și 16 ani, 68%; între 16 și 18 ani, 80%; între 18 și 20 ani, 92%.

IV. Parametrii psihologici

Selecția psihologică „este demersul științific prin care se realizează cunoașterea particularităților psihologice ale copiilor, adolescenților sau tinerilor și corespondența acestora cu cerințele precise delimitate ale unei anumite activități" (M. Epuran).

Încă de la începuturile aplicării criteriilor de selecție psihologică s-a constatat că subiecții prezintă un suficient grad de constanță în ce privește manifestarea aptitudinilor și trăsăturilor de personalitate. Totuși, practica sportivă evidențiază că unele însușiri manifestate la 9-10 ani nu se păstrează la același nivel față de altele. De asemenea, trebuie avută în vedere influența factorilor educaționali care determină modificări notabile la unele procese și fenomene psihice. Cele prezentate ne evidențiază unele dificultăți metodologice sau contradicții dintre aptitudini și dinamica personalității. Această situație evidențiază încă o dată necesitatea utilizării pentru selecția sportivă a unor criterii științifice interdisciplinare din care nu pot lipsi cele de natură psihologică.

O altă dificultate este creată de contradicția dintre selecția timpurie (primară) a sportivilor și maturizarea relativ târzie a personalității lor. M.Epuran consideră că se pot enunța cel puțin trei reguli metodice ce acționează în procesul de selecție și instruire:

- Înțelegerea corectă a caracteristicilor psihologice ale diferitelor vârste și a limitelor de vârstă ale anumitor funcții psihice și trăsături de personalitate care sunt hotărâtoare pentru procesul pregătirii și formării sportivului. De exemplu, dacă gândirea logică se dezvoltă în jurul vârstei de 12 ani, este inutil a insista mai timpuriu pentru pregătirea tactică.

- Activitatea competițională pretinde unui copil sau adolescent maturitate în gândire, capacitate de decizie, stăpânire de sine și echilibru afectiv, pe care în alte activități abia le găsim prezente la oameni formați și experimentați.
- Deoarece sportul de performanță solicită calități psihice adecvate competițiilor de mare anvergură, se impune o atentă pregătire psihologică în direcția maturizării mai timpurii a unor calități prin acțiuni, metode și tehnici adecvate.

Dificultăți în procesul de selecție psihologică sunt determinate și de faptul că examenul psihologic este analitic, în timp de personalitatea este un sistem dinamic complex.

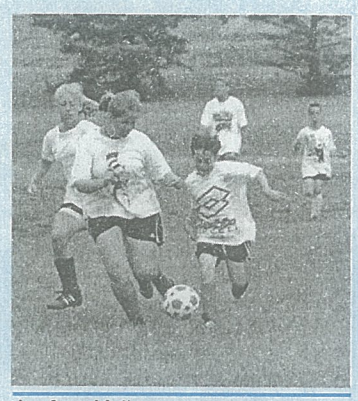
Un ultim aspect al selecției psihologice decurge din contradicția ce se naște între adeziunea voluntară la practicarea sportului și marea răspundere a performerului.

În vederea realizării selecției psihologice, se cer precizate două aspecte:

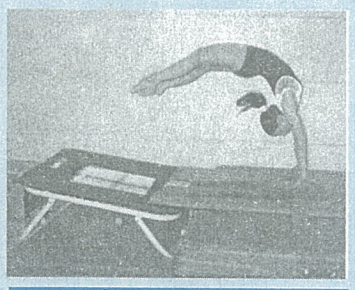
1) elaborarea unor profile psihologice (modele) ale sportivilor de mare performanță; 2) calitățile pe care practica de mulți ani le-a găsit ca determinante pentru marea performanță sunt specifice fiecărui sport și fiecărei probe.

Privirea de ansamblu asupra modelului de selecție privind depistarea tinerilor talentați, permite extragerea rmătoarelor idei:

- are elemente de structură și calitate diferențiate pentru fiecare sport în parte;
- la baza elaborării lor stau caracteristicile proprii sportivilor din eșalonul sportului de înaltă performanță pe plan mondial și național, fapt care îi dă calitate de model;
- este un model inițial, marcând cerințele intrării tinerilor prin poarta sportului de performanță, dar în același timp are și o însemnătate organizatorico-metodică de prim ordin, deoarece de valoarea celor selectați încă la vârste fragede depinde ulterior și dimensiunea calității sportului;
- ca model intermediar, el face legătura cu următorul model al selecției, la nivelul juniorilor, care la rândul lui, este intermediar în raport cu modelul de selecție maximal, propriu sportivilor de înaltă performanță;
- în jocurile sportive, precum și în alte sporturi care presupun formarea de echipaje, paralel cu modelul general de selecție a tinerilor cu aptitudini se constituie și un model particular, specific fiecărui profil pe post reclamat în microgrupul respectiv;
- în unele cazuri, întâlnim subiecți care nu pot îndeplini în momentul dat totalitatea parametrilor de selecție, în schimb, dovedesc însușiri remarcabile în anumite direcții capabile să compenseze valorile mai slabe ale prestației lor vis-a-vis de anumiți indicatori; aceștia pot fi acceptați și cuprinși în pregătire, urmărindu-le cu atenție întreaga lor evoluție.



Joc în echipă



Învățare motrică

Practicarea activității sportive demonstrează că încercările de depistare a aptitudinilor tinerilor nu sunt concludente la orice vârstă. Acestea diferă de la o ramură de sport la alta și se bazează pe concordanța dinamicii dezvoltării psihice, fizice și motrice a copiilor sau juniorilor, cu solicitările complexe și, în același timp, specifice fiecărei ramuri de sport în parte.

Părerile specialiștilor, fie că sunt numai consecința rezultatelor activității practice, fie a concluziilor lucrărilor de cercetare efectuate în acest domeniu, subliniază deopotrivă că, în general, vârsta propice pentru selecționarea sportivilor tineri este între 10-14 ani. In limitele acestei vârste, cu unele deosebiri, pot fi încadrate acțiunile de selecționare din majoritatea ramurilor de sport.

Pentru atletism, de exemplu, se scoate în evidență faptul că măsurile de selecționare a băieților înaintea vârstei de 12 ani nu sunt foarte concludente. În

schimb, la fete, aptitudinile acestora pot fi determinate încă de la vârsta de 11 ani. Deosebirea de vârstă dintre băieți și fete este determinată de apariția diferențiată a perioadei pubertare. În alte ramuri de sport, cum ar fi gimnastica, patinajul artistic etc., s-a ajuns la concluzia că selecționarea poate începe în jurul vârstei de 4-6 ani și, după alți 4-5 ani de pregătire, în jurul vârstei de 10-12 ani, sportivii sunt consacrați, urmând ca la 17-18 ani să ajungă în apogeul carierei. În schimb, în alte ramuri de sport, cum este canotajul feminin, selecția începe, în jurul a 15-16 ani, urmând ca după 4-5 ani de pregătire intensivă să câștige medalii la cele mai importante concursuri.

Din cele prezentate, concluzionăm că antrenamentul trebuie să înceapă de timpuriu și specializarea să se realizeze cu mare prudență (la sporturile care permit aceasta). În disciplinele respective există riscul ca planificarea antrenamentului limitat la sportul în cauză și începutul precoce să nu țină seama suficient de aspectele specifice vârstelor și dezvoltării sau chiar să depășească toleranța fizică a copilului. În sinteză, riscurile ar fi următoarele[1].

- sarcinile și conținutul unor lecții prea precis orientate nu răspund necesității formării unor calități polivalente (adaptarea generală) ca baze pentru sarcinile ulterioare intensive și extensive;
- sarcinile de antrenament mărite rapid pot duce la suprasolicitări ale sistemelor angajate; este expus în special aparatul de susținere (oase, cartilaje, ligamente), putând fi generat un dezechilibru musculo-articular;
- sarcinile repetate intens și monoton duc la suprasaturare psihică și surmenaj determinat în mod special de frecvența prea mare a unor lecții de antrenament neadaptate vârstelor.

Selecție atleți

Deci o specializare prea timpurie poate conduce la o stagnare rapidă a performanțelor, de aceea specializarea trebuie să se producă cât de târziu este necesar.

Selecționarea copiilor prin sistemul eliminator, mai ales înainte de încheierea vârstei pubertare, nu este întotdeauna concludentă, putând îndepărta mulți copii, care ulterior pot da dovadă de capacități superioare celor aleși în etapa inițială.

Pentru selecționarea sportivilor, mai ales pentru unele ramuri de sport, antrenorii trebuie să țină seama de tradiția sportivă din localitățile sau zonele respective și, de asemenea, de influența condițiilor de mediu asupra dezvoltării priceperilor și deprinderilor de mișcare.

Evaluare

- Prezintă criteriile și parametrii de structură ai modelului de selecție.
- Prezintă parametrii modelului de selecție privind calitățile motrice.
- Ilustrează selecția pe criterii psihologice.
- Explică relația dintre stadiile antrenamentului și ale selecției.

1 Weineck, 1992.

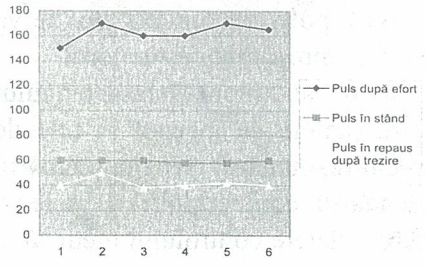
BTA

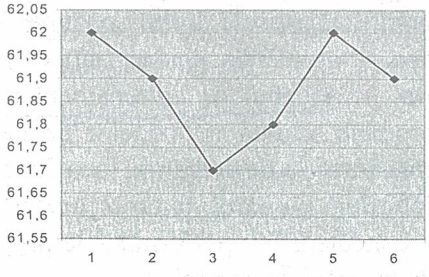
5 JURNALUL DE AUTOCONTROL

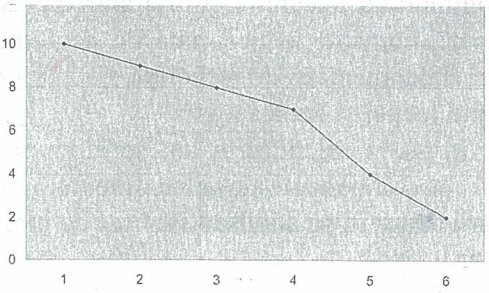
Aşa cum ştiţi din manualul de clasa IX-a, prin „Bugetul de timp şi regimul de viaţă al sportivului" se prezintă importanţa evidenţei activităţii desfăşurate de sportiv în cele 24 de ore ale zilei sau în perioade mai lungi de timp, etape sau ani competiţionali. Instrumentul principal este „Jurnalul de autocontrol", al cărui conţinut cuprinde mai multe capitole:

Cap. I. Date de identificare: numele, prenumele, data naşterii, numele părinţilor, locul naşterii, domiciliul, şcoala şi clasa din care face parte, actul de identitate (serie, număr şi/sau CNP), date din legitimaţia de sportiv.

Cap. II. Date înregistrate la selecţie: data examinării, vârsta (în ani şi luni); date antropometrice: înălţimea corpului în stând (statura), bustul, anvergura, perimetrul toracic (inspiraţie-expiraţie), lungimea membrelor inferioare, piciorul, diametrul biocromial şi diametrul bitrohanterian, greutatea corpului, rezultatul examenului somatoscopic, rezultatele examenului stării de sănătate, aparatul cardiovascular (frecvenţă cardiacă, tensiune arterială, minut-volumul, rezultate la proba standard), aparatul respirator (spirometrie, volumul respirator/minut), consumul de oxigen VO_2 max/min/kg.corp; rezultate obţinute la testele şi probele motrice, psihomotrice şi psihologice: viteză, coordonare, rezistenţă, echilibru, forţă, atenţie, inteligenţă etc.







Dispoziţia de lucru pe lecţii cu note de la 1-10

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unităţi de învăţare, vei fi capabil:

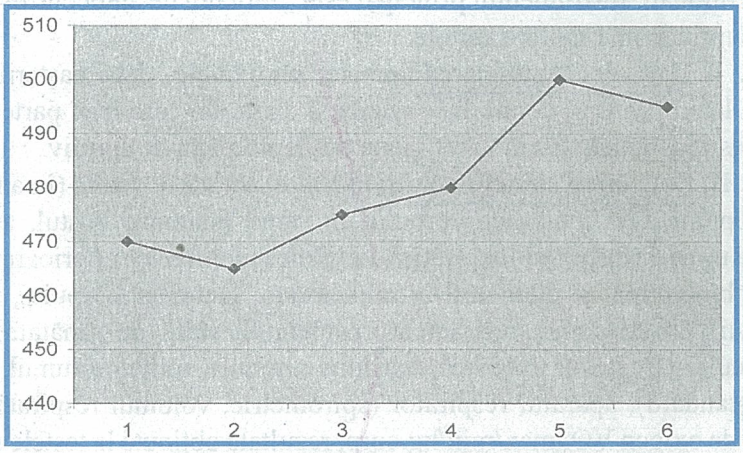
- ✓ **să ilustrezi rolul existenţei în procesul de antrenament;**
- ✓ **să menţii conţinutul antrenamentului;**
- ✓ **să menţii permanent un autocontrol sigur asupra propriului organism;**
- ✓ **să identifici metodele simple de recoltare a datelor pentru jurnalul de autocontrol.**

Cap. III. Datele controlului medical periodic şi ale controalelor ocazionale (cuprind parametrii din capitolul al II-lea, menţionându-se data şi locul examinării).

Cap. IV. Graficul de control al activităţii funcţionale: date zilnice privind pulsul, frecvenţa respiratorie, greutatea, odihna şi somnul, dispoziţia de lucru etc.; evidenţa obiectivelor de instruire şi de performanţă, precum şi nivelul realizării acestora.

Cap. V. Se prezintă obiectivele de instruire (pregătire), conţinuturile pe care trebuie să le înveţe, să le perfecţioneze şi să şi le dezvolte sportivul pentru a putea spera să-şi îndeplinească obiectivul de performanţă.

Rezultatele concursurilor oficiale sunt cele care dovedesc îndeplinirea sau neîndeplinirea obiectivelor. Se vor înregistra şi rezultatele (performanţele) din antrenamente şi concursuri neoficiale. Se recomandă construirea unui grafic pe a cărui ordonată să se treacă numărul şi data concursurilor, iar pe abscisă valoarea performanţei.



Graficul performanţelor obţinute în sezonul de aer liber

Se vor face comentarii privind starea de sănătate, condiţiile de desfăşurare a concursurilor, pauzele dintre concursuri (timpul), pofta de concurs etc. Se va consemna, de asemenea, performanţa cu care a fost înregistrat câştigătorul.

Cap. VI. Planul de antrenament întocmit de antrenor. Durata planului pe macrociclu, durata perioadelor de pregătire (datele de început şi cele de încheiere), formele de pregătire, locurile de pregătire, numărul etapelor, numărul mezociclurilor, numărul microciclurilor, calendarul competiţional (datele şi locurile concursurilor, performanţele prognozate), datele controlului medical şi aplicării probelor de control.

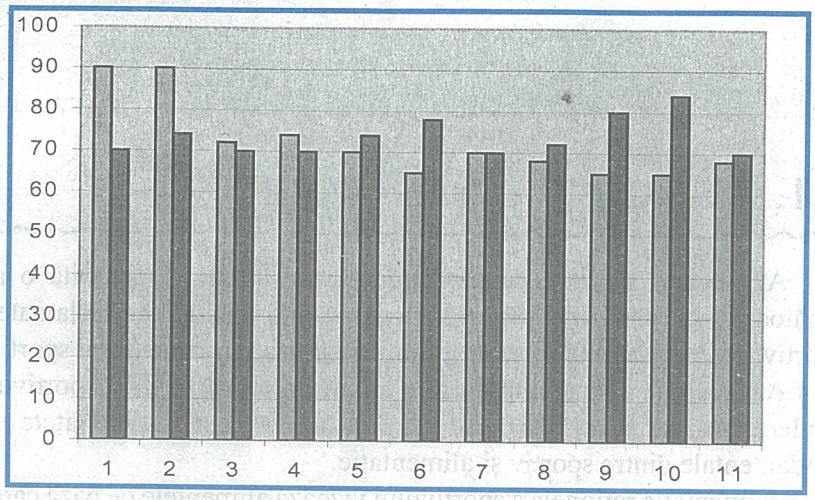
Cap. VII. Evidenţa conţinutului fiecărei lecţii de antrenament (unităţi de antrenament). Se consemnează numărul lecţiei, data de desfăşurare, locul şi conţinutul pe etape, încălzire, fundamentală, de încheiere. Se fac aprecieri asupra stării fizice şi psihice în timpul lecţiei şi după aceasta.

Este recomandabil ca, la începutul fiecărui an, sportivii să consemneze principalele grupe de exerciţii, pe componente ale antrenamentului, sau structurile codificate şi graficul efectuării acestora pe anul sau sezonul de pregătire.

Consultarea jurnalului de autocontrol

Sinteza acestui capitol va cuprinde trei aspecte:

a) volumul de lucru pe sezon (planificat şi realizat) cu număr de lecţii de antrenament, timp total de lucru, număr de repetări (lecţii şi total pe mijloace);
b) intensitatea efortului raportată la volum, reprezentată în grafice pe lecţii, microcicluri, mezocicluri şi etape exprimate în procente, ca în exemplul de mai jos;
c) raportul dintre mijloacele de bază, cele specifice şi competiţionale, pe de o parte şi parametrii efortului, pe de altă parte.

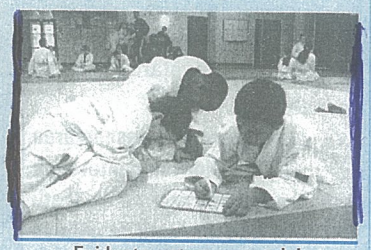


Raportul dintre volum şi intensitate într-un microciclu de 11 lecţii

Jurnalul de autocontrol al sportivului este util din mai multe motive:

a) Contribuie decisiv la participarea conştientă a sportivului la propriul proces de pregătire. Consemnarea mijloacelor de antrenament, a planificării şi a calendarului competiţional îl face pe acesta să înţeleagă raţiunea conceperii pregătirii sub forma respectivă.
b) Sportivii pot anticipa efectele antrenamentului şi pot face comparaţii cu alţi sportivi, aflaţi în acelaşi stadiu al antrenamentului.
c) Jurnalul de autocontrol este puntea directă de legătură între antrenor şi sportiv, în cadrul procesului de antrenament.
d) Jurnalul de autocontrol oferă posibilitatea intervenţiei operative în procesul de antrenament şi de evaluare exactă a efectelor mijloacelor de pregătire şi de refacere. Ajută la depistarea precoce a eventualelor disfuncţii apărute în pregătire.

Una dintre cerinţele autocontrolului o reprezintă uşurinţa cu care să poată fi recoltate datele şi facilitatea interpretării. Utilizarea mijloacelor electronice şi a programelor de întocmire a graficelor constituie elemente ce contribuie substanţial la corectitudinea interpretării.



Evidenţa antrenamentului

Evaluare

- Numeşte şi descrie capitolele jurnalului de autocontrol.
- Prezintă utilitatea jurnalului de autocontrol.
- Numeşte alţi parametri pe care ai putea să-i introduci în jurnalul de autocontrol.
- Elaborează cadrul „Jurnalului de autocontrol " şi completează capitolele I-IV ale acestuia.

6 Consumul Energetic

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să percepi respectarea principiilor alimentare ca o condiție esențială a vieții și cale eficientă de acțiune asupra fondului morfologic și funcțional al organismului;**
- ✓ **să precizezi aportul proteinelor, al lipidelor și al glucidelor în necesarul caloric;**
- ✓ **să identifici rolul rației alimentare în programul de antrenament al sportivilor și în necesarul caloric global, necesarul energetic bazal și necesarul energetic pentru activitatea fizică.**

6.1. PRINCIPII ALIMENTARE

Activitatea sportivă de performanță presupune și necesită o alimentație sănătoasă și rațională pentru acoperirea nevoilor energetice reclamate de efortul sportiv, care să permită în același timp creșterea randamentului sportiv.

Alimentația a jucat întotdeauna un rol principal în viața sportivului. Știința modernă a nutriției nu face decât să aprofundeze numeroasele fațete ale legăturii fundamentale dintre sportiv și alimentație.

Alimentația rațională a sportivului vizează alimentele de bază care trebuie să asigure formarea rezervelor energetice, producerea de enzime care să catalizeze principalele căi metabolice și menținerea (eventual repararea) țesuturilor și a celulelor prin aportul de apă, de protide și de unele săruri minerale.

Pentru susținerea activității de pregătire și a celei competiționale, cheltuiala energetică este mare, energia necesară (exprimată în calorii) obținându-se prin oxidarea substanțelor alimentare. În funcție de nevoile energetice ale organismului, se poate vorbi despre un metabolism bazal și un metabolism de efort, respectiv de un metabolism de efort sportiv. Metabolismul se produce în două faze:

- ❖ **anabolismul** – faza constructivă – este fenomenul de asimilare a substanțelor nutritive din alimente și încorporate sub formele proprii organismului;
- ❖ **catabolismul** – faza de dezasimilare și de degradare a substanțelor încorporate pentru furnizarea energiei necesare fenomenelor vitale activităților desfășurate. Energia se obține prin oxidarea (arderea cu ajutorul oxigenului inspirat) substanțelor alimentare și, odată eliberată, este folosită de către organism pentru nevoile calorice, de mișcare, catalitice etc.

Dacă cele două faze ale metabolismului sunt echilibrate, starea de nutriție este bună.

Starea de nutriție se definește ca **totalitatea reacțiilor ce se produc în organism după digestia și absorbția alimentelor în intestin**. O nutriție defectuoasă conduce la dezechilibrări ponderale.

Într-o alimentație rațională, cele 3 principii alimentare, de bază, trebuie asigurate în proporții echilibrate cu **respectarea raportului proteine/ glucide/ lipide = 1:1:4.**

Problema proporției dintre proteine, glucide, lipide în rația alimentară a omului cu activitate obișnuită este considerată a fi optim rezolvată de următoarele valori: proteine - 14%, glucide - 56%, lipide - 30%. Aceasta este rația echilibrată, optimă pentru individul normal. Teoretic, sportivul ar trebui să aibă o alimentație

bazată pe același principiu. Totuși, la sportivul de performanță, obiectivul este optimizarea performanței, fără sacrificarea sănătății, iar problema echilibrării rației impune proporții oarecum modificate ale principiilor nutritive calorigene.

Proteinele sunt substanțe chimice naturale, cu structură macromoleculară, care se găsesc în toate celulele vii. Sunt componente ale structurilor celulare, cu funcții biologice fundamentale: enzimatice, hormonale, imunologice, reprezentând aproximativ 15% din greutatea corpului și fiind o parte necesară a alimentației noastre, aport ce poate fi obținut în special din ouă, lapte, carne, fasole, mazăre, nuci etc.

În timp ce, la un om cu activitate normală, necesarul proteic este asigurat de un aport de 1-1,5 g/kg. corp, la sportivi acest aport trebuie să fie mai mare, adică proporțional cu intensitatea și volumul efortului. La aceste considerente, se mai pot adăuga două circumstanțe proprii biologiei sportivului: vârsta și biotipul lui antropometric.

În organism, proteinele au rol plastic, de formare, creștere și refacere a celulelor și țesuturilor; rol biocatalitic – enzimele și hormonii – și rol energetic – eliberează prin ardere 4,1 calorii pe gram. În plus, stimulează activitatea nervoasă, au rol în creșterea imunității și formează substanța contractilă a mușchiului.

Consecințe:

Lipsa de proteine din organismul sportivilor se manifestă prin atrofiere gravă a măduvei osoase, tulburări hepatice, renale și endocrine, scăderea debitului sangvin din mușchi, scăderea imunității etc.

Excesul de proteine conduce la toxicitate, suprasolicitarea ficatului și a rinichilor, deteriorarea performanței sportive.

Lipidele (grăsimile) – reprezintă sursa energetică a organismului (9 kcal/g), putând fi de origine animală sau vegetală, bogate în acizi grași saturați (cele solide la temperatura obișnuită) sau în acizi grași nesaturați (cele lichide). În grăsimi se dizolvă ***vitaminele liposolubile A, D, E, K,*** iar sursele principale de grăsimi sunt: uleiurile vegetale (99,9%), untul (82,5%), brânza de vaci (18%), caşcavalul (23,5%), carnea de vită (20,2%), carnea de porc (27,8-49,3%), carnea de găină (20,2%), nucile (54,5%).

Grăsimile sunt elemente de bază ale asigurării energiei în orice moment (în repaus, la eforturi de intensitate mică sau prelungite) și au un aport optim în rație, în procent de 30%, cantitate valabilă și pentru sportivi. Acest procent este mai mare doar în sporturile în care predomină efortul aerob.

Nevoia de lipide este determinată de vârsta și de ramura de sport. La copii, sunt necesare 2-3g/kg. corp, la adulți - 1g, la sportivii ce își desfășoară activitatea în medii cu temperaturi scăzute (schi, biatlon) - 2 - 2,3g/kg. corp, în 24 ore, iar pentru ceilalți sportivi – 1,5g.

Importanța lipidelor în organism:

- rol de consum energetic – 1g de lipide dezvoltă prin ardere 9,3 calorii;
- rol de protecție a unor organe interne – inima și rinichii care stau pe un strat de grăsime;
- rol plastic – intră în structura celulelor;
- rol în termoreglare – prin stratul de grăsime de sub piele rău conducător de căldură, apără de frig;
- rol în metabolismul muscular;
- suport al vitaminelor liposolubile A, D, E, F, K.

Dicționar

Anabolism – fază a metabolismului în care materiile nutritive introduse în organism sunt transformate în substanțe proprii acestuia; asimilație.

Catabolism – transformarea unor substanțe complexe, specifice organismului, în alte substanțe mai simple și nespecifice, pe care organismul le elimină; dezasimilație.

Oxidare – combinație cu oxigenul.

Hidrat de carbon – compus chimic; glucide, zaharuri.

Glicogen – polizaharidă care se găsește în ficat și în mușchi.

Metabolism bazal – cantitatea de calorii produse într-o oră, în condiții de repaus al organismului, raportată la un metru pătrat din suprafața corpului.

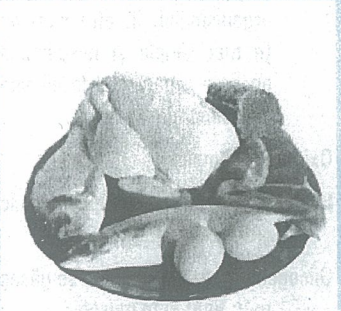
Metabolism muscular – totalitatea proceselor nutritive de asimilație și dezasimilație care se produc la nivelul mușchilor.

Piramida alimentelor

Consecințe:

Regimurile prea bogate în lipide conduc la digestii dificile, obosirea ficatului, asimilații lente, iar dacă aportul este mai ridicat decât al glucidelor, nu se pot metaboliza.

Glucidele, denumite şi carbohidraţi simpli, sunt constituite din 1 sau 2 molecule, cu câte 6 atomi de carbon (monozaharide şi dizaharide) sau complecşi (polizaharidele). Principalul rol al carbohidraților simpli în organism este cel de a furniza **energia necesară organismului** (circa 4 Kcal/ g) şi acoperă circa 55% din necesarul caloric într-o porție rațională. Lipidele se sintetizează în organism pe baza glucidelor, se depun apoi în depozite şi se utilizează în arderile celulare. Glucidele joacă deci rol major în metabolismul energetic, în asigurarea unor condiții optime pentru desfăşurarea metabolismului în anumite tipuri de efort. De aceea, în sporturi în care rezistența are un rol de primă importanță, procentul şi, deci, cantitatea de glucide vor depăşi într-o anumită măsură limitele alimentației raționale a individului cu activitate obişnuită (peste 56%). Nu trebuie consumate glucide în exces pentru că hidrații de carbon, care nu sunt folosiți imediat, se transformă în lipide şi se depozitează.



Echilibrul proteine-glucide-lipide

Importanța glucidelor în organism:

- rol energetic – prin ardere eliberează 4,1 calorii/g;
- rol de detoxificare a organismului;
- rol plastic – intră în constituirea proteinelor celulare;
- rol catalitic;
- rol în termoreglare.

În eforturile musculare şi când temperatura este mai scăzută, nevoia de glucide creşte. În efortul sportiv, nevoia de glucide este de 10-11g/kg. corp.

Consumate în exces, glucidele produc hiperglicemie, boală care afectează sistemul nervos, funcția pancreasului şi glandele endocrine. Prin urmare, trebuie consumate numai în proporție de 30-35%, iar restul de 65-70% trebuie să provină din polizaharide, care se digeră treptat şi nu provoacă hiperglicemie.

O alimentație bogată în glucide are un efect de rapidă refacere a rezervelor de glicogen consumate printr-un efort (sub 24 ore) şi, invers, o alimentație săracă în glucide prelungeşte timpul de refacere a rezervelor de glicogen la mai mult de 3 zile.

Tabel de alimente pentru 100 de unități (100 grame sau 100 ml pentru lichide) pentru proteine, lipide, glucide, cantitățile reprezintă grame:

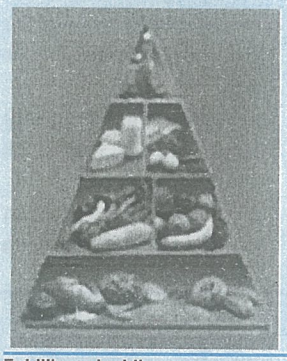
După Creff, cheltuielile energetice pe oră se prezintă astfel (kcal):

- efort sportiv uşor = 75 - 100
- efort de intensitate medie = 100 - 300
- efort intens = 300 - 5000
- efort foarte intens = peste 5000

În funcție de tipul de efort, se recomandă următoarele:

- în sporturile care solicită concentrare nervoasă, viteză mare de execuție (jocuri sportive, alergări de viteză, scrimă, aruncări), precum şi în cele în care predomină forța, sunt necesare 2,3 - 2,5 g proteine/k. corp/24 ore;
- în sporturile cu efort de scurtă durată şi de mare intensitate, cantitatea de proteine este crescută;
- în efortul de rezistență se recomandă un regim preponderent vegetarian;
- sportivilor de forță li se recomandă să consume proteine atât înainte, cât şi după antrenament, pentru a se asigura creşterea masei musculare.

Denumire aliment	Calorii	Proteine	Lipide	Glucide
Carne - peşte şi preparate				
Carne de curcă	179	24.5	8.5	0
Carne de miel	260	18	20	0
Carne de oaie	181	17	12	0
Carne de porc grasă	340	15	30	0
Carne de porc slabă	142	20.4	6.3	0
Carne de pui	142	21	6	0
Carne de vacă grasă	277	12	24.5	0
Carne de vacă slabă	104	20.4	2.2	0
Crap	104	18.9	2.8	0
Ficat de porc	146.2	19	3	6
Hering în sos tomat	170	16.2	10.4	1.8
Hering	167	18	10	0
Hering în ulei	325	13.7	28.9	0
Icre crap	192	19.5	12.1	0
Macrou în sos tomat	164	14.5	10.6	1.6
Macrou în ulei	259	16.2	20.7	0
Parizer	290	10.2	26.8	0
Pateu de ficat	261	19.6	19.5	0
Salam de vară	519	20	47	0
Stavrid	114	21	3	0
Stavrid în sos tomat	125	15.5	6.6	0
Fructe proaspete				
Cireşe	21	1	0.3	18
Grapefruit	30	0.5	0.2	6.5
Lămâi	36	0.9	0.7	6.2
Mandarine	40	0.8	0.1	8.7
Mere	67	0.3	0.5	15
Pere	79	1	1	16
Portocale	47	0.8	0.2	10.1
Prune	89	0.6	0.1	21
Struguri	93	2.1	1.7	18
Fructe uscate				
Stafide	306	2.5	0.5	71
Grăsimi				
Margarină	764	0	82.5	0
Smântână	297	2.5	29.5	3
Ulei floarea soarelui	930	0	100	0
Ulei soia	930	0	100	0
Unt	721	6	74	2
Untură de porc	927	0.2	99.5	0
Lapte şi preparate				
Brânză de burduf	369	27.4	27.4	0.5
Brânză de vacă	155	13	9	4.5
Brânză topită	366	7	36	0.9
Caşcaval	233	25	19	1
Iaurt	50	3.2	2.6	4
Lapte de vacă	65	3.5	3.5	4.5
Lapte praf	498	27	24	40
Telemea de oaie	305	18.9	24	1
Telemea de vacă	273	19.4	20.4	1
Legume conservate				
Ardei	112	1.2	8	8
Bulion de tomate	62	3.6	0	11.6
Castraveţi în oţet	9	0.6	0	1.5
Fasole verde obişnuită	18	1.1	0.4	2.5
Gogoşari în oţet	15	0.7	0	3
Mazăre verde boabe	72	6.5	0.5	10.8
Pastă de tomate	85	5.4	0	15.4
Tocană de legume	73	1	6	3.1
Varză acră	18	1.2	0	3.3
Vinete în ulei	92	1.8	8	2.4
Legume proaspete				
Ardei gras roşu	39	1.3	0.4	7.3
Ardei gras verde	17	1.1	0.2	2.5
Cartofi	88	2	0.2	19
Cartofi noi	80	1.7	0.2	17.4
Castraveţi	19	1.3	0.2	2.9
Ceapă uscată	40	1.5	0.2	8
Ceapă verde	20	1	0.2	3
Ciuperci	35	5	0.5	2.3
Conopidă	30	2.8	0.3	3.9
Dovlecei	18	0.9	0.1	3.2
Fasole verde	33	2	0.2	5.7
Mazăre verde boabe	96	8.4	0.5	14
Morcovi	45	1.5	0.3	8.8
Păstârnac	72	1.4	0.5	15
Pătrunjel rădăcini	20	1.1	0.3	3.1
Praz	54	2.3	0.4	9.9
Ridichi	19	0.3	0.1	3.8
Ridichi de iarnă	26	1.3	0.1	4.9
Roşii	20	1.1	0.3	3.1
Salată verde	22	1.9	0.3	2.9
Sfeclă roşie	43	1.3	0.1	9
Spanac	25	3.5	0.3	2
Ţelină rădăcini	33	1.4	0.3	5.9
Urzici	68	7.9	0.7	7.1
Usturoi	137	7.2	0.2	26
Varză albă	33	1.8	0.2	5.8
Varză de Bruxelles	50	4	0.5	7
Varză roşie	33	1.9	0.2	5.6
Leguminoase uscate şi oleaginoase				
Fasole boabe	303	23	1.7	47
Măsline negre	437	20	35	7.2
Măsline verzi	177	12.5	10	8.1
Nuci	650	21	59	3.7
Ou				
Ouă de găină	171	14	12	0.6
Produse derivate din cereale				
Biscuiţi	425	8.2	9.5	74
Făină de grâu	349	11	1.4	71
Făină de porumb	351	9.6	1.7	72.1
Griş	358	9.4	0.9	75.4
Orez	354	8.1	1.2	75.5
Pâine de grâu albă	247	7.5	0.4	52
Pâine de grâu intermediară	234	7.5	0.7	43
Pâine de grâu neagră	242	8.4	1.2	48
Pâine graham	256	9.1	1	51
Paste făinoase cu ou	386	10.2	2.2	79.1
Paste făinoase obişnuite	360	10.9	0.6	75.6
Produse zaharoase				
Caramele cu lapte	394	0	0	96
Ciocolată cu lapte	605	6.9	40	50
Dulceaţă de vişine	282	0.77	0	68
Gem de caise	240	0.65	0	58
Gem de vişine	250	0.88	0	60
Miere de albine	304	0.5	0	0.2
Zahăr	410	0	0	100



Echilibru glucidic

Evaluare

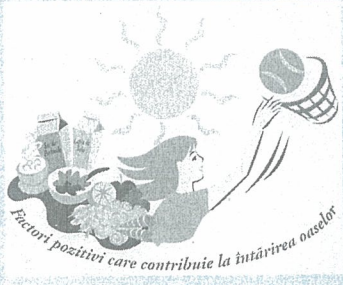
- Ilustrează noțiunea de stare de nutriție.
- Evidențiază principiile calorigene și proporțiile dintre acestea în alimentație.
- Prezintă cheltuielile energetice pe oră în diferite tipuri de efort.

6.2. RAȚIA ALIMENTARĂ, REGIMUL ALIMENTAR, CARACTERUL RAȚIONAL AL ALIMENTAȚIEI

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unităţi de învăţare, vei fi capabil:

- ✓ **să înțelegi rolul grupelor de alimente în asigurarea raţiei calorice pe 24 de ore;**
- ✓ **să înțelegi tipurile de raţii alimentare în raport cu activităţile din sport;**
- ✓ **să poți elabora singur un model individual de raţie alimentară.**



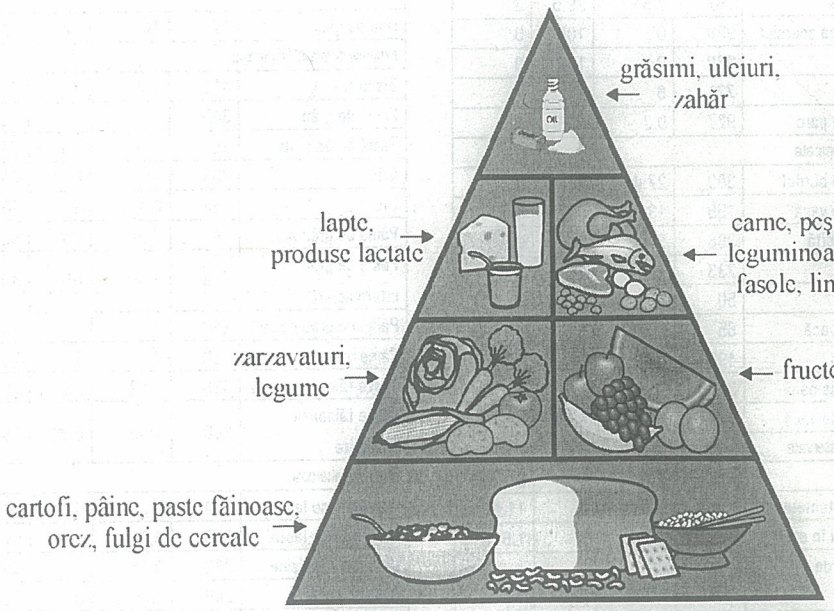
Factori pozitivi care contribuie la întărirea oaselor

Prin **raţie alimentară** se înțelege cantitatea de hrană pe care trebuie să o consume un om într-un timp determinat (24 ore) şi care să conțină toate substanțele necesare desfăşurării funcțiilor vitale ale organismului, pentru menținerea sănătății şi satisfacerea nevoilor energetice, plastice şi catalitice.

La sportivi, se ridică problema adecvării alimentației la necesitățile diferitelor etape din activitatea specifică. Este necesară o individualizare reală a raţiei alimentare, în funcție de ramura de sport.

Se cunosc cele 8 grupe de alimente prin care se asigură raţia calorică pe 24 ore:

I lapte şi derivate: 15%;
II carne, peşte şi derivate: 10%;
III ouă: 2%;
IV legume, fructe: 15%;
V cereale, leguminoase uscate: 40%;
VI grăsimi alimentare (unt, frişcă, smântână, ulei, slănină): 10%;
VII produse zaharoase: 8-10%;
VIII băuturi.



Fiecare grupă îşi are rolul ei în alimentația sportivului.

Grupa IV (legume şi fructe) este principalul aducător de vitamine şi minerale.

Grupa VIII (băuturile, în special apa), reprezintă un constituent de bază al organismului, în care se desfăşoară toate reacţiile celulare; trebuie să reprezinte cel puţin 2-3 litri /24 ore.

Divizarea raţiei alimentare pe 24 ore este deosebit de utilă, astfel:

- 25-30% la micul dejun;
- 40-45% la dejun;
- 25-30% la cină.

Între micul dejun şi masa de prânz poate fi introdusă o gustare (5 - 10% din masa de prânz), iar între dejun şi masa de seară o altă gustare de 5% din masa de seară.

Repartizarea pe probe şi ramuri sportive (Kcal, proteine, lipide, glucide) pentru antrenamente de 6 ore/zi

Probe	Raţia (Kcal)	Proteine	Glucide	Lipide
Sporturi cu profil de rezistenţă aerobă: atletism fond şi semifond, maraton, marş, înot, ciclism, schi fond, biatlon etc.	4500 - 5000	14% - 16% 165 - 195 g	60% 675 - 780 g	25% 114 - 144g
Sporturi de rezistenţă-forţă: canotaj, caiac-canoe, bob, patinaj	5500 - 6000	16% - 17% 235 - 240 g	55% - 56% 770 - 850 g	26% - 27% 165 - 180 g
Sporturi de forţă: haltere, aruncări	4500 - 6000	Peste 18% 250 - 270 g	45% - 55% 720 - 750 g	30% 150 - 250 g
Gimnastică	2000 - 3000	18% 90 - 135 g	50% - 55% 250 - 375 g	30% 70 - 110 g
Jocuri sportive	4500 - 5000 (cu 10% mai puţin la fete)	16% - 17% 190 - 195 g	56% - 58% 625 - 630 g	26% - 28% 130 - 135 g

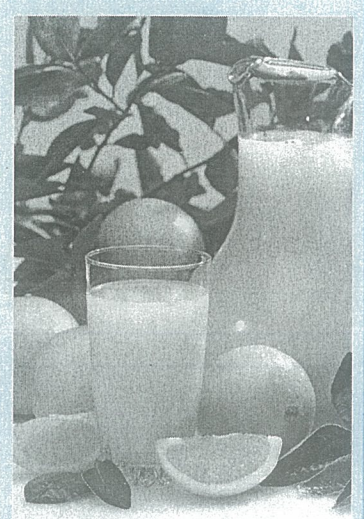
În ceea ce priveşte raţia alimentară la sportivi, se distinge: *raţia de întreţinere* sau *de susţinere a efortului; raţia competiţională*; *raţia de aşteptare* şi *raţia de refacere.*

Raţia de întreţinere, de susţinere îşi propune să mărească rezervele musculare şi hepatice de glicogen, creând astfel o rezervă energetică pentru efortul de rezistenţă. În săptămâna premergătoare concursului, se procedează astfel: în zilele de 7, 6, 5, 4 se lucrează antrenamente cu intensitate mare şi volum mare şi se administrează 50% glucide (se creează foamea de glucide); în zilele 3, 2, 1 faţă de concurs se menţine intensitatea mare a efortului, cu scăderea volumului la mediu, cu administrare de glucide până la 70%, realizându-se o suprasaturare de glucide, care, la nivel hepatic şi muscular, determină o creştere a glicogenului de 2,3 - 2,6 ori faţă de începutul perioadei.

Raţia competiţională nu poate constitui sursă de energie pentru concurs, rolul ei fiind de natură plastică şi cu influenţe psihice. Aceasta trebuie să părăsească repede stomacul (2-3ore), să fie plăcută ca aspect şi gust şi să prevină apariţia senzaţiilor dureroase de foame.

Raţia de aşteptare constă în administrarea a 100 ml suc de fructe îndulcit, din oră în oră, până la concurs, realizându-se astfel o hidratare convenabilă organismului.

În zilele de concurs trebuie evitate complet alimentele greu digerabile – vânatul, carnea grasă, slănina, mazărea uscată, fasolea, varza, pâinea neagră.



Sucul natural, bogat în glucoză

Hidratare

Se vor evita băuturile alcoolice, cele gazoase sau siropurile care conțin substanțe chimice. La stabilirea regimului alimentar se impun următoarele reguli:

- înainte de competiție, sportivii nu trebuie să mănânce mai mult decât normal, pentru că efortul fizic se efectuează pe baza rezervelor acumulate anterior;
- programul meselor trebuie să respecte efortul (2-3 ore înainte);
- regimul alimentar trebuie adaptat dacă are loc schimbare de fus orar.

Fructe bogate în vitamine

Raţia de refacere trebuie să fie hipocalorică, hiperhidrică, hiperglucidică, bogată în radicali alcalini – legume, fructe, lactate, bogată în oligoelemente şi vitamine, pentru compensarea pierderilor induse de efort. Se pot admite şi lichide cu conţinut mai mare de glucoză, cum ar fi: sucuri naturale de fructe, ceaiuri îndulcite, apă minerală cu sirop de fructe. Masa de după competiţie se programează la un interval de 1 oră, conţinutul ei este determinat de participarea sau nu la o altă competiţie. Dacă nu urmează o nouă competiţie, masa poate fi alcătuită la dorinţa sportivilor, dar fără excese cantitative.

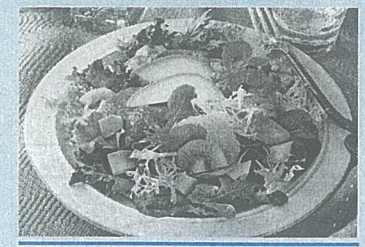
Raţia alimentară trebuie revăzută şi recalculată sistematic în funcţie de solicitările din antrenamente şi competiţii.

Exemplu de meniu zilnic:

Dejun

Mic Dejun	***794Kcal 26%***
❖ Ceai/cafea cu zahăr	25 grame (1/4)
❖ Caşcaval de oaie	25 grame (1/4)
❖ Unt	5 grame (1/2)
❖ Şuncă presată	25 grame (1/4)
❖ 1 banană + 1 portocală	45 grame (1/4)
❖ Bomboane	20 grame (1/4)
❖ Pâine	120 grame (1/4)
Dejun	***797 Kcal 26%***
❖ Supă de pui:	55 grame (1/4)
❖ Carne slabă de porc la tavă cu varză natur	5 grame (1/4)
❖ Legume din supă	320 grame (1/4)
❖ Grăsimi în compoziţie	10 grame (1/2)
❖ Clătite cu gem 1-2 (făina - se scade din pâine)	30 grame (1/4)
❖ Sucuri artificiale	175 ml (1/4)
❖ Sirop fructe concentrat cu apă plată	35 ml (1/4)
❖ Ouă - ½ în componenţa clătitelor	
❖ Pâine	120 grame (1/4)
Cina	***688Kcal 22%***
❖ Caş dulce	35 grame (1/4)
❖ Salată roşii + ardei	630 grame (1/4)
❖ Peşte slab (rasol)	80 grame (1/4)
❖ Cartofi natur	170 grame (1/4)
❖ Pâine	120 grame (1/4)
❖ Un măr - se scade din salată	
❖ Apă plată	

1-2 Gustări	*507Kcal 16%*
❖ Sana/iaurt slab	300 grame (1/4)
❖ Pateuri cu brânză:	
❖ Făină	cca 105 grame (1/4)
❖ Telemea	cca 40 grame (1/4)
❖ Ouă	(1/2) în compoziţie



Salată de crudităţi

Greşeli frecvente în alimentaţia sportivilor:
- administrarea hranei înainte de concurs şi în cantităţi mari;
- evitarea hidratării pe timpul efortului (pentru a nu încărca stomacul);
- înghiţirea tabletelor de sare pentru evitarea crampelor musculare;
- consumarea soluţiilor glucozante înaintea concursului sau în etapa de încălzire;
- mâncatul pe săturate până la senzaţia de stomac plin;
- suprimarea totală a mesei dinaintea concursului;
- administrarea în cantităţi mari de susţinătoare naturale (miere, lămâi).

RECAPITULARE ŞI CONCLUZII FINALE

Alimentaţia sportivului

Pentru cei care înţeleg importanţa întrebării „Cum trebuie să mănânce un sportiv?", răspunsul este simplu: echilibrat şi optimizat. Niciun aliment nu este interzis, dar trebuie asigurat un permanent echilibru între cele trei principii alimentare de bază: proteine 20-30%, glucide 50-70%, lipide 30-20%. [1]

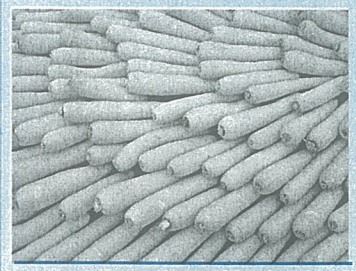
Obiectivele unui regim alimentar optimizat:
- un regim trebuie realizat individual: regimurile „colective" pentru toată echipa nu pot funcţiona în mod benefic decât maxim 30 zile, apoi necesită intervenţia (ajustarea individuală) nutriţionistului;
- să fie în concordanţă cu preferinţele alimentare ale persoanei, cu cele religioase şi chiar cu bioritmul individului; un regim alimentar care nu îndeplineşte cel puţin 50% din acest obiectiv are şanse extrem de mici de a fi urmat, chiar dacă este excepţional;
- să realizeze un model general – un tipar – în aşa fel încât persoana căreia îi este adresat să îl poată urma tot restul vieţii (cu mici modificări);
- să fie extrem de uşor de urmat – să nu necesite eforturi deosebite de procurare;
- să menţină starea de sănătate sau să ajute la îmbunătăţirea acesteia;

Obiectivele unui regim alimentar echilibrat:
- energia furnizată trebuie să se apropie cât mai mult de necesităţile organismului pe o perioadă de timp rezonabilă; acest obiectiv este dificil de realizat, dar nu imposibil, necesitând ajustări periodice, rezultatul fiind menţinerea greutăţii optime;
- regimul trebuie să asigure fără efort un echilibru între principiile alimentare: glucide – proteine – lipide.
- regimul trebuie să asigure un echilibru între produsele alimentare de origine vegetală şi cele de origine animală;
- trebuie să existe un echilibru între diferitele grupe de alimente, chiar dacă nu toţi nutriţioniştii sunt de acord cu această afirmaţie.

Obiectivele regimului alimentar la sportivi:
- asigurarea suportului biologic;
- promovarea sănătăţii şi creşterea randamentului sportiv;

1 Pentru aprofundare poate fi consultată lucrarea „Alimentaţia la sportivi" I. Drăgan - Medicina Sportivă, 2002.

- acoperirea nevoilor energetice corespunzătoare efortului sportiv suplimentar activităţilor cotidiene;



Morcovi bogaţi în vitamina A

Regimul alimentar reprezintă o succesiune de raţii alimentare pentru o perioadă mai mare de timp, care să asigure o bună nutriţie necesară vieţii şi activităţii depuse.

Realizarea unui regim alimentar echilibrat şi optimizat nu este un lucru simplu, pentru aceasta fiind necesare următoarele etape:

- stabilirea stării de sănătate;
- examenul complet privind dezvoltarea fizică cu stabilirea diagnosticului şi a modelului ideal;
- evaluarea alimentaţiei actuale;
- evaluarea necesarului energetic;
- crearea efectivă a regimului;
- explicarea modului de utilizare;
- ajustări periodice - în funcţie de evoluţie - la 3 luni (de necesitate) sau la 6 luni (obişnuit).

EVALUARE

- Defineşte raţia alimentară şi regimul alimentar.
- Enumeră principiile alimentare şi stabileşte proporţia dintre ele.
- Enumeră cele 8 grupe de alimente.
- Identifică situaţiile care te fac să pierzi controlul asupra alimentaţiei şi care sunt metodele de contracarare.
- Prezintă un meniu propriu în perioadă precompetiţională şi unul în perioada de refacere.

7 Măsuri de prim ajutor

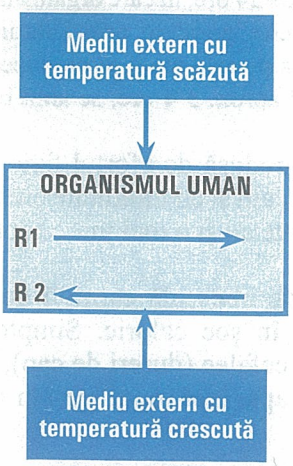
7.1. TULBURĂRI ŞI LEZIUNI PRODUSE DE TEMPERATURI NEFAVORABILE ALE MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR

Măsuri de prim ajutor

Practicarea unor discipline sportive care, prin specificul lor, se desfăşoară în aer liber expune sportivii la influenţe ale mediului ce pot determina accidente şi îmbolnăviri, amplificate şi de valorile ridicate (în cele mai dese cazuri, maximale) ale eforturilor depuse.

Unul dintre factorii cu cea mai mare influenţă este temperatura mediului în care evoluează sportivul. Este cunoscut faptul că organismul omului duce o luptă permanentă pentru a-şi păstra echilibrul termic (homeostazie) între anumite limite de confort. Creşterea temperaturii interne (peste 37°) este însoţită şi de intensificarea transpiraţiei care, prin evaporare, produce scăderea temperaturii corpului. Scăderea temperaturii sub 36° produce, din contră, diminuarea proceselor metabolice şi funcţionale.

Astfel, omul, fiinţă homeotermă, îşi menţine temperatura în echilibru homeostazic prin mecanisme proprii de termoreglare, anihilând în condiţii normale temperaturile oscilante ale mediului.



R 1 – reacţia în sensul producerii de căldură datorită scăderii temperaturii ambientale.
Se produce compensarea prin termoreglare chimică.
R 2 – reacţia în sensul consumului de căldură, datorată creşterii temperaturii ambientale.
Se asigură echilibrul termic al corpului.

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unităţi de învăţare, vei fi capabil:

- ✓ **să recunoşti semnele producerii leziunilor provocate de agenţii termici creşcuţi sau scăzuţi în exces;**
- ✓ **să identifici măsurile de prim ajutor în cazul răului de căldură, al arsurilor, al insolaţiei;**
- ✓ **să prezinţi măsurile de prim ajutor în cazul degerăturilor şi al îngheţului.**

Termoreglare chimică pentru realizarea echilibrului termic al corpului

La baza producerii căldurii corporale stau procesele oxidative. Ca urmare, sursele energetice primare şi, în consecinţă, alimentaţia raţională, în funcţie de condiţiile de mediu, reprezintă măsuri care determină un bun echilibru termic.

Termoreglarea poate fi de natură fizică sau de natură chimică. Cea fizică se realizează prin: radiaţie, conducţie, convecţie şi evaporare şi se produce îndeosebi în situaţia creşterii temperaturii ambientale, fenomen numit termoliză. Temperaturile scăzute ale mediului sunt contracarate de organism prin termoreglarea chimică, prin creşterea cantităţii de căldură produsă, numită termogeneză.

Contracţia musculară reprezintă sursa de bază în producţia de căldură. Se cunoaşte că efortul în antrenamente şi concursuri se bazează pe activitatea de contracţie şi relaxare a muşchilor. Indiferent de solicitările termice ale mediului, reechilibrarea se realizează prin reglarea mecanismelor biotermice.

Când acţiunea factorilor termici externi este pronunţată, radiaţiile solare pot provoca accidente, evoluând de la răul de căldură sau oboseala cauzată de căldură, la arsura specifică – eritem actinic şi insolaţie.

Oboseala cauzată de căldură

Starea de oboseală provocată de căldură apare ca reacţie la creşterea generală a temperaturii corpului şi, implicit, a pierderii unei mari cantităţi de apă şi săruri minerale din mediul intern. Transpiraţia provocată de oboseală este o reacţie normală care, prin evaporare, duce la răcorirea corpului şi favorizează procesul de termoreglare.

Tratamentul în cazul oboselii cauzate de căldură implică următoarele măsuri:

- întreruperea imediată a activităţii;
- ieşirea imediată din zona de acţiune a razelor solare şi intrarea în repaus (culcat pe spate) la umbră şi ridicarea membrelor inferioare mai sus de suprafaţa de sprijin;
- înlăturarea îmbrăcămintei în exces care poate menţine căldura;
- efectuarea de mişcări pentru favorizarea respiraţiei;
- aplicarea de comprese reci (pungi cu gheaţă sau apă rece) în zonele subaxilare şi pe abdomen;
- consumul de apă sau apă minerală, sucuri vitaminizate natural, pentru a se reduce şi anula deficitul de lichide şi săruri minerale din organism. Se recomandă consumul a aprox. 2 litri de lichide reci în timp de 2-4 ore. Echilibrul hidric se restabileşte când urina este în cantitate suficientă, are o culoare normală, iar micţiunea se produce la 2-3 ore;
- se recomandă o perioadă de odihnă de 24 ore, în care organismul să se restabilizeze şi să se continue înlocuirea fluidelor pierdute prin soluţii de rehidratare. La persoanele neantrenate, rehidratarea pe cale orală se produce după aprox. 36 ore, în timp ce sportivii antrenaţi, după aprox. 3-4 ore, se simt bine şi îşi acoperă în mare măsură deficitul hidric.

Rezistenţa crescută la oboseală produsă de efortul fizic, ca şi rezistenţa la oboseală produsă de evoluţia în mediu cald şi cu umiditate crescută, este apanajul sportivilor antrenaţi, ale căror organisme au şi o mai mare capacitate de refacere, dobândită tot prin antrenament.

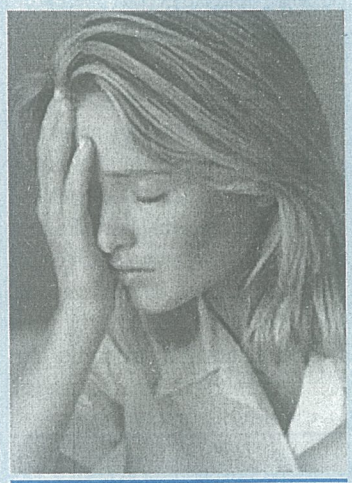
Netratată corespunzător, starea de oboseală cauzată de căldura excesivă, se poate transforma în insolaţie sau în şoc caloric. Simptomatologia acestei epuizări include oboseală, slăbiciune, cefalee (dureri de cap), ameţeli sau greaţă şi tegumente palide, reci şi umede. Nu apar însă modificări în starea de conştienţă a sportivului.

Dicţionar:

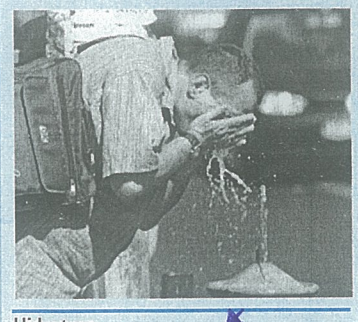
Termoreglare – termo+reglare – mecanism fiziologic prin care temperatura este menţinută constantă, indiferent de variaţiile temperaturii mediului ambiant.

Homeostazie – proprietate a organismului de a menţine în limite foarte apropiate, constantele mediului intern.

Homeoterm – organism care îşi păstrează temperatura internă constantă, indiferent de variaţiile temperaturii externe.



Stare de oboselă-epuizare



Hidratare

Arsurile

Sunt fenomene patologice produse de căldura radiată de razele solare, a căror acțiune produce leziuni distructive ale țesuturilor.

Clasificarea arsurilor în funcție de gradul de distrugere al țesuturilor și profunzimea arsurii:

- arsuri de gradul I;
- arsuri de gradul II;
- arsuri de gradul III.

Gradele de arsuri a pielii:

- arsuri de gradul I – (arsuri superficiale) – afectează numai stratul superficial al pielii, epiderma. Se manifestă prin roșeața pielii, edem local, durere, frisoane. Arsura tipică de gradul I este eritemul solar, produs prin expunerea îndelungată și nerațională la soare. Durează 3-4 zile, după care roșeața scade, fiind înlocuită de o pigmentație brună, urmată de descuamare;
- arsuri de gradul II – în afara eritemului, apar flictene care conțin o serozitate gălbuie sau roșiatică. Arsura de gradul II afectează epiderma și este cea mai dureroasă pentru că sunt atinse terminațiile nervoase de la acest nivel;
- arsuri de gradul III – afectează derma în totalitatea ei, prin distrugerea pielii în toată grosimea ei, determină apariția escarelor, țesuturile sunt cenușii, negre și sensibile, cu conținut sangvinolent; în jurul escarei, se întâlnesc arsuri de gradul I și II; durerea nu mai este atât de intensă, poate să și lipsească, deoarece terminațiile nervoase pot fi distruse complet. În raport cu intensitatea agresiunii termice, adâncimea arsurii poate distruge hipodermul, fascia de înveliș, mușchii, putând ajunge până la carbonizare.

Orice arsură care depășește 10% din suprafața corpului, poate produce șoc caloric, concretizat prin sete excesivă, vărsături, dezorientare și stare de excitație, creșterea frecvenței pulsului, scăderea tensiunii arteriale, oligurie.

Arsurile de gradul I sau superficiale, se tratează prin scufundarea zonei respective în apă rece timp de o jumătate de oră; apa rece calmează durerile și sunt evitate alterările celulare.

Arsurile de gradul II pot fi spălate cu un săpun moale și apă. Veziculele se tamponează aseptic, dar nu se sparg. Se acoperă cu un strat de vaselină sterilă cu carbonat de calciu, se badijonează cu alcool metilic și se pansează. Pansamentul se schimbă la 6-8 zile.

În arsurile de gradul III sau cele extinse, se va preveni apariția șocului prin injecții repetate cu morfină (0,01g, de 4-6 ori în 24 ore), zona arsă se va înfășura în șervete sterile, iar bolnavul va fi transportat imediat la spital.

Insolația

În disciplinele sportive desfășurate în aer liber, cum ar fi: atletismul, basebalul, ciclismul, canotajul, caiac-canoe, voleiul pe plajă, tenisul de câmp, fotbalul ș.a., expunerea prelungită la soare poate produce insolație. Aceasta este o stare de dezechilibru termic, determinată în principal de inflamația meningelor.

Expunerea timp îndelungat la soare, mai ales în perioada de mijloc a zilei, când cantitatea de raze infraroșii este mare, poate produce, pe lângă răul de căldură, și eritemul actinic sau cel solar (arsuri ale pielii) și insolație. Insolația este o stare care poate pune viața în pericol și apare în situația în care organismul

Dicționar

Descuamare – fenomen patologic de cojire a epidermei.

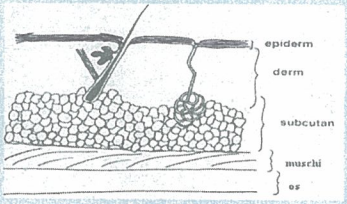
Eritem solar – roșeață în formă de pete, produse de razele soarelui.

Escare – cruste negricioase formate în urma modificării unor țesuturi superficiale ale organismului.

Edem – acumulare de lichid în țesuturi.

Flictene – băsicuțe pline cu lichid, care se formează la suprafața pielii în cazul arsurilor ușoare.

Oligurie – scăderea cantității de urină eliminată în timp de 24 ore.



Arsuri

se supraîncălzeşte şi nu poate să-şi scadă temperatura. Aceasta apare atunci când temperatura mediului înconjurător este foarte ridicată, transpiraţia este abundentă şi nu se consumă suficiente lichide pentru a putea înlocui pierderea de apă şi săruri minerale prin transpiraţie. O persoană afectată de insolaţie poate avea o temperatură de până la 105 °F (40,56 °C) sau mai mare, chiar fără să transpire.

Simptomele insolaţiei includ modificări în starea de conştienţă ca, de exemplu, confuzie, delir sau chiar pierderea stării de conştienţă, însoţite de tegumente roşii, calde şi uscate, chiar şi în zona axilei (subsuoară).

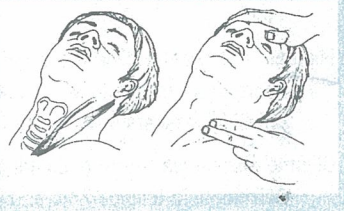
Insolaţia are semnificaţia unei stări clinice concretizate prin hipotensiune arterială şi o epuizare funcţională globală a organismului.

Starea de şoc se poate defini drept o alterare a posibilităţilor de aport de oxigen, atât prin scăderea performanţelor cardiace (stare hipodinamică), cât şi a capacităţii celulare de utilizare a oxigenului şi a substratului energetic.

Stadiul iniţial, de şoc neevolutiv, exprimă tulburarea hemodinamică, se instalează hipotensiune arterială asociată cu tahicardie, polipnee, extremităţi reci, cianotice, cu absenţa pulsului capilar, apar „sudoraţiile reci".

Stadiul II – etapă de stare de şoc – caracterizat printr-o puternică vasoconstricţie arteriolară. Deoarece debitul cardiac este relativ scăzut, vasoconstricţia arteriolară nu va putea în mod practic să menţină presiunea sangvină la valori normale.

Stadiul III – caracterizat printr-o rapidă deteriorare a circulaţiei sangvine şi în consecinţă o irigare insuficientă a ţesuturilor organismului. Dacă această stare persistă, datorită hipoxiei, se vor produce leziuni tisulare întinse, ireversibile, fatale.



Insolaţie

Semnele evoluţiei rapide spre insolaţie sunt:

- pierderea cunoştinţei pentru mai mult de 1 minut;
- convulsii;
- semne ale unei respiraţii dificile, de la moderat spre sever;
- temperatură rectală peste 104 °F (40 °C) după expunerea la temperaturi ambientale mari;
- confuzie, nelinişte extremă sau anxietate (sentiment de pericol iminent şi nedeterminat, însoţit de o stare de rău, de agitaţie);
- tahicardie (accelerarea ritmului bătăilor inimii);
- tegumente foarte calde (fierbinţi), uscate, roşii şi netranspirate (tipul clasic de insolaţie) sau cu transpiraţie excesivă;
- vărsături severe şi diaree.

Efecte generale, produse în organism:

- slăbiciune musculară;
- scăderea temperaturii corpului;
- deprimarea activităţii cerebrale (posibil comă);
- căderea excreţiei renale cu eventuala distrugere a ţesutului renal.

Insolaţia este o urgenţă medicală. Chiar şi cu tratamentul efectuat în regim de urgenţă, ea poate pune viaţa în pericol sau se poate solda cu complicaţii serioase, pe termen lung. După ce se apelează la serviciile medicale de urgenţă, se pot aplica câteva măsuri de prim ajutor.

Măsuri de prim ajutor

Tratament de urgență

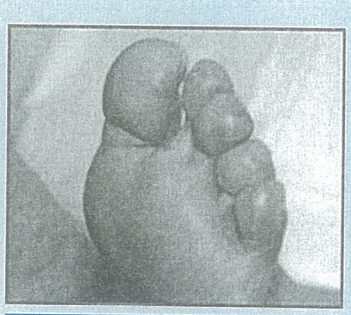
Persoana trebuie mutată într-un spațiu răcoros, ferită de acțiunea directă a razelor solare. Bolnavul trebuie dezbrăcat și așezat în așa fel încât să se expună cât mai mult din corpul său la aer (cât mai multă suprafață corporală să intre în contact direct cu aerul).

Întregul corp al bolnavului trebuie răcorit cu apă rece, dar nu foarte rece, care poate fi pulverizată pe corp sau aplicată cu ajutorul unui burete, producând astfel scăderea temperaturii corporale. Temperatura rectală trebuie luată frecvent, urmărind reducerea sa la 102,3 °F (39,1 °C) sau chiar mai puțin, cât mai rapid posibil. Afecțiunea e cu atât mai serioasă și e posibil să apară și complicații, cu cât perioada de timp în care temperatura corporală se află la un nivel ridicat este mai lungă. Temperatura înregistrată în cavitatea bucală sau la nivelul urechii nu este cea corectă în această situație de urgență. Dacă respirația se oprește, trebuie începute manevrele de respirație artificială. Se interzice administrarea de aspirină sau paracetamol (acetaminofen) pentru a reduce temperatura corporală ridicată din timpul insolației. Aceste medicamente pot provoca probleme din cauza răspunsului organismului la insolație. Dacă bolnavul este conștient și capabil să înghită, trebuie să consume fluide (de la 1 litru la 1,9 litri) în primele 2 ore, pentru a-l hidrata. Dacă este nevoie, se adaugă oxigen, recurgându-se la respirație artificială; sunt contraindicate cafeina și adrenalina.

Hipotermia, degerăturile și înghețul

Măsuri de prim ajutor

În cazul expunerii corpului sau a unei părți din acesta la acțiunea prelungită a frigului, se instalează hipotermia. Aceasta apare atunci când corpul uman se răcește și pierde căldura într-o mai mare măsură față de capacitatea lui de a o sintetiza. În sporturi ca: hochei pe gheață, patinaj, sanie, schi, când acțiunea factorilor perturbatori externi este pronunțată, frigul poate provoca accidente, evoluând de la îngheț la degerături.



Degerătură

Hipotermia este un fenomen care apare în cazul expunerii corpului uman la temperaturi scăzute (nu neapărat negative!). Organismul, încercând să protejeze organele vitale de temperatura scăzută, reduce circulația sângelui în zonele periferice ale corpului. Simptomele sunt: amețeală, somnolență, lipsă de energie și voință, incoerență. În ultimele momente, controlul reflex asupra circulației se pierde, capilarele se redeschid și apare o senzație de căldură, având loc așa-numita moarte albă.

Accidentatul trebuie izolat termic cât mai bine, învelit în haine groase, pături, saci de dormit etc. (nu acoperit!), mișcându-l cu cât mai multă atenție, fără a-l brusca. Mișcările bruște pot antrena circulația sangvină, sângele rece de la periferie ajungând astfel la organele interne și producând moartea. Din același motiv, accidentatul nu trebuie în niciun caz masat! Acesta trebuie transportat într-o încăpere cu temperatură normală (20-30 °C) și încălzit treptat din interior spre exterior prin administrarea de băuturi calde și dulci, nealcoolizate. Hipotermia este favorizată de disipatorii de căldură (haine ude, apă). În condițiile unei atmosfere umede și cu vânt sau la imersia într-o apă între 16-21°C, temperatura poate scădea până la un nivel de 10°C sau mai mult. În cazul hipotermiei, tratamentul la domiciliu este suficient pentru a aduce temperatura la normal.

Simptomele inițiale includ:	Simptomele tardive includ:
❖ frisoane; ❖ pielea rece, palidă sau de culoare albăstruie; ❖ apatie (lipsa de interes); ❖ afectarea capacităților intelectuale; ❖ tulburări de echilibru; ❖ tulburări de vorbire (pronunție nedesluşită); ❖ parestezii (amorțeli) la nivelul mâinilor şi degetelor; ❖ dificultate în a îndeplini sarcini.	❖ trunchiul (porțiunea dintre gât şi abdomen) rece la palpare; ❖ rigiditatea musculară; ❖ bradicardia (bătăi cardiace cu frecvența sub normal); ❖ respirații superficiale şi bradipnee (respirații cu frecvență joasă); ❖ slăbiciune; ❖ somnolență; ❖ pierderea cunoştinței; ❖ frisoanele se opresc atunci când temperatura scade sub 32 °C.

Dicționar

Flictenă – băşicuță plină cu lichid care se formează la suprafața pielii în cazul arsurilor uşoare.

Necroză – distrugerea unor țesuturi, provocată de întreruperea circulației sangvine.

Cangrenă – distrugerea sau putrezirea unei părți din țesuturile organismului.

Hipotermia este o urgență medicală şi poate duce rapid la pierderea cunoştinței sau chiar la deces, dacă pierderea de căldură continuă. Este foarte importantă cunoaşterea simptomelor hipotermiei pentru a putea aplica imediat tratamentul. În cazul în care frisoanele devin violente sau dacă bolnavul este incapabil să răspundă la întrebări, trebuie suspectată hipotermia şi începută încălzirea cât mai rapid posibil.

Oricine poate face hipotermie. Cei mai mulți oameni cu hipotermie uşoară se recuperează complet, fără afectare permanentă.

Recuperarea este mult mai dificilă în cazul copiilor şi al adulților bolnavi sau vârstnici. Hipotermia poate apărea şi în spațiile de locuit, în special în cazul copiilor, adulților bolnavi sau al vârstnicilor care nu sunt îmbrăcați corespunzător.

Tratamentul medical al hipotermiei depinde de severitatea acesteia. Tratamentul hipotermiei uşoare include scoaterea din mediul care a determinat-o, folosind pături calde, încălzitoare şi sticle cu apă fierbinte.

Hipotermia moderată sau severă este tratată, de preferință, în cadrul spitalelor, de către medici specialişti.

Se administrează intravenos fluide calde, oxigen cald şi alte tratamente, pentru a ridica temperatura corporală.

Degerăturile

Sunt provocate de expunerea locală a țesuturilor la temperaturi negative şi favorizate de stânjenirea circulației sângelui, umezeală (haine ude) şi contactul cu suprafețe metalice (inele, cercei, brățări etc.).

Există 3 grade de gravitate a degerăturilor:

I. Porțiunea afectată devine albă, uşor inflamată (edem), se pierde mobilitatea articulațiilor, apare sensibilitatea locală. Segmentul respectiv trebuie izolat de frig (cu mănuşi, fular, căciulă, ciorap de lână etc.), după care trebuie încălzit lent la temperatura camerei. Pe durata reîncălzirii, apar dureri şi mâncărimi. Cu cât încălzirea este mai lentă, cu atât durerile sunt mai mici. Se poate masa locul cu un corp foarte moale, în niciun caz cu zăpadă!

II. Sunt afectate straturi mai profunde ale țesuturilor, cu apariția flictenelor, culoarea fiind uşor albăstruie. La reîncălzire, durerile sunt foarte mari, porțiunea se înroşeşte, apoi se învinețeşte. Se aplică acelaşi tratament.

III. Formă foarte gravă, cu apariția necrozelor (răni, eroziuni), în care sunt afectate zone mari ale țesuturilor, care sunt lipsite de oxigen și materie nutritivă un timp îndelungat. Zona afectată se înnegrește și produce cangrena. În acest caz, membrul afectat trebuie amputat.

Primul ajutor constă în încălzirea treptată a întregului corp și în luarea unor măsuri menite să accelereze circulația sângelui în segmentul degerat:

- încălzirea treptată se face întâi acoperind bine victima cu pături groase și apoi introducând-o în camere care se încălzesc foarte încet, astfel încât numai după 3-4 ore să ajungă la temperatura de 20°C;
- regiunea degerată se frecționează blând în acest timp, cu alcool;
- bolnavul trebuie să consume cantități mici de băuturi alcoolice tari și lichide din ce în ce mai calde (ceaiuri, supe);
- în cazul degerăturilor cu bășici, se recomandă aplicarea unui pansament steril.

Evaluare

- Prezintă modul de tratare a arsurilor solare.
- Identifică simptomatologia insolației.
- Enumeră măsurile de prim ajutor în cazul insolației.
- Definește hipotermia și precizează măsurile de prim ajutor.
- Identifică simptomatologia hipotermiei.
- Enumeră gradele degerăturilor și identifică-le după aspectul țesuturilor.

În cazul în care „reîncălzirea" se face prea brutal, bolnavul intră într-o stare de șoc, manifestată prin frisoane, crampe musculare, somnolență până la leșin, putând să decedeze după câteva ore.

7.2. TRAUMATISME GRAVE

Măsuri de prim ajutor în cazul traumatismelor grave

Practicarea sportului este în continuă ascensiune, iar numărul celor care iubesc sportul și doresc realizarea de performanțe sportive cât mai competitive au crescut foarte mult. În paralel, numărul sportivilor accidentați în timpul procesului instructiv, precum și în timpul competițiilor sportive, au crescut și ele foarte mult. S-a demonstrat că există o strânsă interdependență între numărul și tipul traumatismelor sportive și caracteristicile fiecărei discipline sportive.

Traumatismul este o tulburare sau o leziune locală sau generală, produsă de forțe externe și interne care depășesc posibilitățile de suportare a organismului.

Traumatismele sunt provocate de:

- forțe interne (contracții musculare bruște);
- forțe externe (presiuni, tracțiuni, loviri).

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să clasifici traumatismele grave;**
- ✓ **să descrii simptomatologia diferitelor traumatisme;**
- ✓ **să identifici principalele măsuri de prim ajutor în cazul traumatismelor grave.**

Dicționar

Hematom – tumoare care conține o aglomerare de sânge închistat, provocat de ruperea spontană sau traumatică a vaselor sangvine.

Fibrozare – transformare în fibre dure a țesutului.

Analgezic – medicament care calmează sau înlătură temporar durerea.

Ganglioni limfatici – formațiuni mici situate în jurul articulațiilor.

Traumatismele se manifestă prin: întinderi, rupturi musculare sau ale unor fibre/fascicule ori ale ligamentelor și tendoanelor. Aceste tipuri de traumatisme se pot manifesta în mod instantaneu, odată cu acțiunea violentă a forțelor interne sau externe, ori după o perioadă mai îndelungată, ca urmare a unor forțe de mai mică intensitate, repetate în timp, neglijate și netratate în timp util, conducând la cronicizarea lor.

În cazul pacienților traumatizați, foarte important este să știm exact ce trebuie și ce nu trebuie să facem. Orice greșeală comisă poate agrava starea bolnavului, punându-i viața în pericol.

Obiectivul principal urmărit constă în asigurarea tratamentului precoce și corect. Acest lucru poate îmbunătăți semnificativ reabilitarea ulterioară a bolnavului. Astfel, principiul fundamental care trebuie să conducă comportamentul nostru în timpul unei urgențe este: A NU AGRAVA STAREA VICTIMEI!

Categorii de traumatisme grave și măsuri de acordare a primului ajutor

1. Contuziile

Contuziile sunt traumatisme produse de forțe mecanice externe care determină tulburări și leziuni locale și generale, dar care nu întrerup continuitatea segmentelor asupra cărora acționează forțele.

Contuziile grave se recunosc prin formarea de hematoame (provenite din acumulări de sânge, din vasele sangvine rupte), producerea de infecții locale datorate pătrunderii în pielea deteriorată a unor microbi proveniți din praf, transpirație murdară, fibroza hematoamelor ca urmare a aplicării unui tratament necorespunzător, osificarea hematomului, care este o complicație tardivă a contuziilor musculare (luni, ani) determinată de depunerea sărurilor de calciu în interiorul hematomului, miozita osificantă, provenită din osificarea rapidă a hematomului (3-4 săptămâni), manifestată prin căldură, durere, apariția tumorii, tulburarea funcției.

Primul ajutor constă în intervenția rapidă și calificată, prin măsuri primare de alinare a suferinței:

- așezarea accidentatului într-o poziție comodă și imobilizarea segmentului lezat urmată de aplicarea unui bandaj compresiv în cazul lezării fibrelor musculare și al ruperilor de vase sangvine;
- ștergerea pielii din centrul contuziei spre exterior cu un tampon de pansament, înmuiat într-o substanță dezinfectantă (rivanol, tinctură de iod, alcool), pentru a evita infecția;
- administrarea de analgezice (antinevralgice, algocalmin) și calmante (bromoval, meprobamat, romergan), care diminuează durerea și înlătură starea psihică necorespunzătoare;
- prezentarea urgentă la un centru medical.

Se interzice orice manevră de masaj sau aplicații calde locale – activează circulația și măresc hemoragia. De asemenea, continuarea efortului poate agrava leziunile musculare și agravarea hemoragiei.

2. Plăgile

Plăgile sunt traumatisme în care leziunile sunt însoțite de întreruperea continuității tegumentelor.

Plăgile sunt de două tipuri: plăgi tăiate, provocate de corpuri dure sau tăioase, și plăgi înțepate, cauzate de corpuri ascuțite. Sunt caracterizate prin dureri și sângerări în funcție de întinderea și profunzimea lor. În funcție de zona în care s-au produs și de obiectele care le produc, acestea pot afecta mușchi, tendoane, articulații și vase sangvine.

În cazul unei pierderi mari de sânge, există pericolul întreruperii circulației sangvine.

Complicații ale plăgilor: infecția – prin ruperea pielii, protecția externă a acesteia împotriva impurităților scade; în aceste condiții, plaga se inflamează, se irită, temperatura crește, țesutul se umflă și, după un timp, se formează o plagă purulentă. Sistemul de apărare al corpului reușește adeseori să limiteze răspândirea infecției. În anumite situații, se formează dungi roșii pe piele, însoțite de umflarea ganglionilor limfatici zonali. Aceasta indică o otrăvire a vaselor limfatice. După ce bacteria intră în fluxul sangvin, acesta se infectează, conducând la septicemie, cu febră foarte mare și stare generală alterată.

Plăgile tăiate, în special la nivelul articulațiilor, pot avea ca rezultat infectarea capsulei articulare.

Tăieturile nervilor, tendoanelor și mușchilor au ca rezultat diminuarea simțurilor și a mișcărilor.

Plăgile infectate, cum ar fi cele zdrobite sau tăiate, pot conduce la tetanos.

Primul ajutor trebuie acordat cât mai rapid și trebuie să se respecte următoarele operații:

- tratarea regiunilor din imediata vecinătate a plăgii prin dezinfectare cu tinctură de iod, rivanol, alcool;
- evitarea curățării plăgii prin frecare cu tampoane;
- acoperirea cu pulbere conținând antibiotice, aplicarea de comprese sterile și înfășurare circulară, în spirală, sub forme diferite, cu fețe sau cu benzi adezive;
- Punerea cap la cap a marginilor deschise ale unei tăieturi, înainte de acoperirea tăieturii cu un bandaj sau comprese;
- evitarea înlăturării sângelui, a impurităților, a fragmentelor corpilor străini, deoarece aceasta poate provoca o sângerare și mai mare, crescând pericolul infectării;
- aplicarea solidă și sigură a bandajelor, dar nu atât de strâns încât să pună în pericol circulația sângelui;
- așezarea picioarelor în poziție ridicată și evitarea administrării vreunui lichid, în cazul pericolului întreruperii circulației sangvine;
- administrarea de oxigen în cazuri grave;
- transportarea de urgență la spital.

3. Hemoragiile

Hemoragiile reprezintă ieșirea sângelui din sistemul circulator, ca urmare a ruperii pereților vaselor sangvine.

După cantitatea de sânge pierdut, hemoragiile grave sunt considerate:

- mari, când se pierd sute de mililitri;
- mortale, când se pierde mai mult de 1/3 din cantitatea totală de sânge, peste 1,5 l.

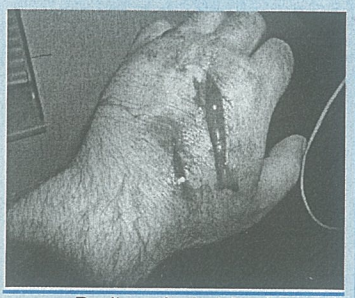
Organismul suportă relativ bine chiar și hemoragiile mari, dacă se completează rapid volumul de sânge circulant, se refac în scurt timp globulele sangvine (de aceea donările de sânge de cca 200-250 ml nu au consecințe negative).

Dicționar

Infecție – proces rezultat din pătrunderea și dezvoltarea în organism a unor agenți patogeni și din reacția organismului la acest atac.

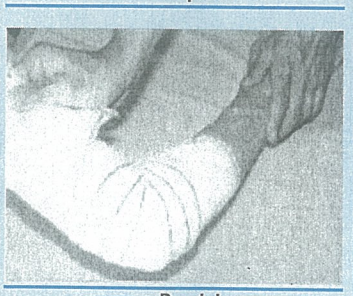
Septicemie – infecție generalizată a sângelui.

Tetanos – boală infecțioasă gravă, caracterizată printr-o contracție permanentă și foarte dureroasă a mușchilor.



Rană cu pierderi de sânge

Comprese



Bandaj

După locul producerii, hemoragiile grave pot fi:
- interne – vasul rupt nu comunică cu exteriorul, iar sângele rămâne în interiorul corpului: hemoragii cerebrale, abdominale;
- exteriorizate – sângele provenit din vasele rupte se adună într-o cavitate din interiorul corpului, de unde este apoi evacuat prin hemoragii gastrice și renale.

În funcție de vasul rupt, hemoragiile arteriale sunt cele mai grave. Se recunosc prin următoarele aspecte:
- sângele țâșnește cu putere și sacadat;
- are culoare roșu aprins;
- debitul hemoragiei este mare;
- artera ruptă se vede (inel de culoare alb-gălbuie);
- conduc la pierderi mari de sânge în timp scurt.

Primul ajutor constă în:
- oprirea hemoragiei, manevră care se numește hemostază;
- comprimarea rapidă a arterei lezate sau a arterei principale, din care aceasta provine, presând-o pe plan osos, deasupra plăgii (în artere sângele circulă de la centru spre periferie);
- dacă procedura anterioară nu este eficientă, se comprimă manual artera lezată în plagă, apucându-se capătul de sus (proximal) al arterei rupte între degetul mare și arătător și strângând până ce sângele încetează să mai curgă. Sunt necesare curaj, calm, pricepere, pentru că, altfel, în câteva minute, hemoragia poate deveni mortală.
- comprimarea arterei prin legarea segmentului cu fașă, cordon, ață, garou, într-un punct situat deasupra plăgii (proximal);
- dacă procedura anterioară nu este posibilă, se prinde capătul de sus al arterei rupte cu o pensă și se leagă strâns cu o ață;
- se scrie pe un bilet ora la care s-a făcut hemostaza provizorie;
- dacă durata transportului până la spital este mare, hemostaza provizorie prin legare circulară a segmentului poate produce asfixia celulelor, de aceea, compresia prin legare trebuie slăbită câteva secunde, inițial după o oră de la aplicare, apoi din 15 în 15 minute.

Accidentatul se transportă de urgență la spital!

4. Întinderile și rupturile musculare

Întinderile și rupturile musculare sunt accidente produse de întinderea fibrelor musculare mai mult decât permite elasticitatea țesutului muscular.

Caracteristici:
- au la bază tulburarea coordonării contracțiilor musculare;
- necoordonarea acțiunii musculaturii sinergice și antagoniste;
- desincronizarea acțiunii diferitelor unități neuromusculare, din care este alcătuit un mușchi.

Forme de manifestare:
- întinderi;
- rupturi fibrilare;
- rupturi fasciculare;
- rupturi totale.

Întinderile sunt forma cea mai ușoară a leziunilor musculare produse de întinderea excesivă a țesutului muscular, când continuitatea țesutului muscular nu este întreruptă.

Ca leziuni grave, sunt considerate rupturile fibrilare, fasciculare și cele totale.

Dicționar

Hemostază- oprirea unei hemoragii prin procedee medicale sau chirurgicale.

Garou – bandă sau tub din cauciuc pentru oprirea temporară a circulației sângelui, pentru a preveni o hemoragie.

Asfixia celulelor – înecarea, sufocarea celulelor.

Rupturile fibrilare sau clacajul sunt rupturi de fibre musculare, ca urmare a întinderii excesive a țesutului muscular. Se caracterizează prin durere violentă, ca o arsură puternică, incapacitate de a efectua mișcări cu segmentul lezat, apariția echimozelor dacă numărul fibrelor rupte este mare.

Primul ajutor constă în:

- imobilizarea segmentului lezat într-o poziție nedureroasă;
- aplicații reci și pansament compresiv, pentru diminuarea hemoragiei;
- infiltrații cu novocaină, în cazul durerilor foarte mari.

Timpul necesar vindecării este de 2-4 săptămâni, în funcție de mărimea rupturii.

Tratamentul se realizează prin căldură umedă (comprese, băi, împachetări), căldură uscată (aer cald, raze infraroșii), fizioterapie (raze ultrascurte, curenți diadinamici), masaj ușor (efleuraj), unguente revulsive, gimnastică medicală, administrarea de medicamente care diminuează procesele inflamatorii și favorizează resorbțiile locale (fenilbutazonă etc.).

Rupturile fasciculare sunt reprezentate de ruperea fibrelor unui fascicul muscular. Au aceleași caracteristici ca rupturile musculare, suplimentar apare o depresiune în masa musculară, de formă ovală sau rotundă, cu marginile tari, iar la scurt timp după accident, depresiunea dispare fiind înlocuită cu lichid (sânge, limfă).

Primul ajutor constă în:

- imobilizare;
- aplicații reci;
- pansament compresiv;
- transport rapid la ortopedie.

Rupturile fasciculelor mari se tratează chirurgical.

Rupturile musculare totale sunt accidente în care un mușchi se rupe, apărând între capetele sale o depresiune profundă care se umple rapid cu sânge și limfă.

Primul ajutor se aplică la fel ca în cazul rupturilor fasciculare, iar tratamentul este numai chirurgical.

5. Entorsele

Entorsele sunt traumatisme articulare acute produse prin mișcări violente a căror amplitudine depășește limitele funcționale, fără a scoate însă suprafețele articulare din poziția lor anatomică normală.

Entorsele de gradul III sunt traumatisme grave, caracterizate prin:

- ligamente rupte complet sau smulse din punctele lor de inserție pe os;
- lărgirea evidentă a spațiului articular și apariția de eventuale fragmente osoase antrenate de smulgerea ligamentelor reieșite din examenul radiologic.

Se manifestă prin: durere spontană, incapacitate de a efectua mișcările voluntare, tumefierea articulației, care este mare, ștergându-se uneori contururile osoase, echimoze intense, dovedind existența vaselor rupte, temperatură locală crescută a tegumentelor, datorită vasodilatației din jurul articulației lezate.

Primul ajutor:

- repaus articular;
- combaterea durerii cu analgezice;
- diminuarea hemoragiei cu aplicații reci și bandaj compresiv.

Entorsele de gradul III necesită imobilizare în aparat gipsat pentru 3-4 săptămâni, cu tratament complex de vindecare și recuperare timp de 1-2 luni.

Dicționar

Echimoză – pată de culoare roșie-vineție, apărută pe piele prin ieșirea sângelui la suprafață, în urma unei lovituri.

Resorbție – proces de dispariție lentă a unui țesut.

Limfă – lichid incolor sau gălbui care circulă prin vasele și ganglionii limfatici, transportând substanțe între sânge și țesuturi.

Entorsa

Aplicarea gipsului

Luxare

6. Luxațiile

Luxațiile sunt traumatisme articulare acute produse prin acțiuni de suprasolicitare, care scot suprafețele articulare din poziția lor anatomică normală.

Luxația se poate produce în urma unei lovituri, a unei căderi sau bruscări care determină ca, la nivelul unei articulații (umăr, cot, șold), oasele care o compun să părăsească poziția lor normală. Această deplasare poate avea diferite grade de manifestare și gravitate, cele mai dificile fiind atunci când se produc rupturi de țesuturi din zona afectată.

Se manifestă prin apariția unei dureri violente în zona respectivă, producerea unei deformări și poziționarea anormală a segmentului.

Primul ajutor:

- imobilizarea articulației;
- administrarea de analgezice și/sau infiltrații locale cu soluții de novocaină sau xilină;
- limitarea edemului și a hemoragiei prin aplicații locale reci (comprese reci, pungi cu gheață) sau pulverizarea cu kelen;
- solicitarea imediată a medicului ortoped.

Nu este permisă încercarea de introducere a osului în articulație.

Fractură deschisă

7. Fracturile

Fracturile sunt leziuni osoase caracterizate prin întreruperea continuității țesutului osos. Sunt produse de acțiunea unor forțe care depășesc rezistența țesutului osos și determină ruperea acestuia fie la nivelul locului unde acționează forța, fie la o oarecare distanță de locul de contact în care a acționat forța.

Fracturile pot fi:

- complete – țesutul osos este întrerupt total, cu secționarea osului în două sau mai multe fragmente;
- incomplete – țesutul osos este întrerupt parțial;
- închise – fără perforarea pielii;
- deschise – cu perforarea pielii și a musculaturii, fiind însoțită de tăierea nervilor și a vaselor, provocând o sângerare profundă.

Cele mai grave și periculoase fracturi sunt cele din zona capului, a toracelui și a coloanei vertebrale, precum și cele deschise ale membrelor, când osul se rupe în aşchii.

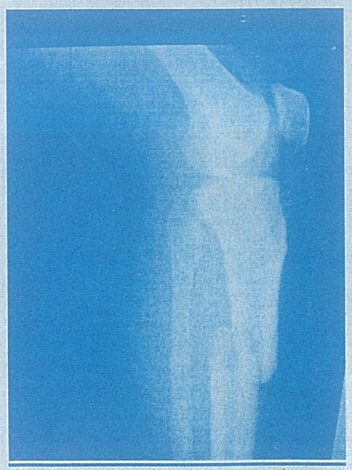
Se pot fractura unul sau mai multe oase, situație în care trebuie să se stabilească prioritățile de intervenție după gravitatea zonelor în care sunt produse.

Efectul fracturii se evidențiază prin declanșarea unei dureri intense, imposibilitatea mișcării, apariția unei umflături violacee cu inflamarea zonei în care s-a produs, palparea nedureroasă a osului la distanță de fractur, dar vie când se atinge linia de fractură.

Primul ajutor: acordarea primului ajutor are în vedere evitarea provocării de dureri suplimentare, a agravării situației, a generării de complicații.

Constă în:

- controlarea funcțiilor vitale ale accidentatului;
- evitarea deplasării capetelor osoase prin susținere și fixare a ambelor capete ale osului;
- osul fracturat se imobilizează în poziția în care se găsește, fără a încerca repunerea în poziție normală;
- se utilizează atelele – în lipsa acestora se pot folosi alte corpuri dure (bețe, scânduri, cartoane, crengi);



Radiografia unei fracturi

- atelele se fixează prin înfăşare; se imobilizează articulaţiile, cea proximală şi cea distală;
- combaterea durerii prin administrare de analgezice sau, după caz, de tranchilizante;
- transportarea urgentă a accidentatului la spital.

Contraindicaţii: ridicarea în picioare a accidentatului; dacă există fractură, se poate produce:

- transformarea unei fracturi închise în fractură deschisă;
- fracturarea celorlalte oase ale segmentului (la o fractură de tibie, ridicarea în picioare poate fractura peroneul);
- lezarea vaselor, a nervilor sau a tegumentelor.

Tratamentul fracturilor se realizează de către medicul specialist, prin aparat gipsat.

Vindecarea necesită un timp relativ îndelungat, în prima fază, hematomul care înconjoară focarul de fractură, se transformă în calus fibros în timp de 21-60 zile, în funcţie de vârstă, grosimea osului şi forma fracturii; formarea calusului fibros permite înlăturarea aparatului gipsat. Vindecarea continuă cu transformarea calusului fibros în calus osos, prin depunerea sărurilor de calciu. Reluarea antrenamentului, după cca 3 luni de la fractură, se realizează doar cu avizul medicului. Trebuie să se realizeze şi un program complex de recuperare a mobilităţii articulaţiilor anchilozate şi a capacităţii funcţionale a muşchilor.

Complicaţii în cazul fracturilor. Sângerarea (o fractură deschisă) poate cauza sângerarea pielii, muşchilor şi a vaselor mari de sânge. Chiar şi o fractură închisă poate cauza sângerare majoră, dar, deoarece sângerarea este internă, aceasta va fi vizibilă numai odată cu umflarea zonei accidentate. În fracturarea oaselor mari (osul şoldului), hemoragia poate provoca o pierdere a sângelui de până 1-2 litri, accidentatul riscând o întrerupere a circulaţiei.

În cazul oricărei fracturi deschise, există pericol de infectare. O infecţie a articulaţiilor, mai ales, este adeseori dificil de tratat. Vindecarea improprie şi complicaţiile pot conduce la o posibilă amputare.

O fractură închisă se poate agrava dacă un fragment ascuţit de os străpunge pielea, cauzând o fractură deschisă. Acest lucru se poate întâmpla în timpul tratamentului de urgenţă sau al transportului.

Afectarea vaselor de sânge şi a nervilor se produce atunci când fragmente ascuţite de os ating nervii adiacenţi, ceea ce poate avea drept rezultat paralizia sau pierderea simţurilor.

8. Traumatismele craniene

Traumatismele craniene sunt tulburări neurologice şi leziuni provocate de lovituri puternice la nivelul cutiei craniene.

- impun o atenţie deosebită;
- afectează formaţiuni nervoase de importanţă vitală;
- evoluează uneori înşelător;
- conduc la complicaţii grave.

Traumatismele craniene de gradul III şi cele de gradul IV sunt cele mai grave. În traumatismele craniene de gradul III sau contuzii cerebrale grave, pierderea cunoştinţei durează până la 7 zile, tulburările neurologice persistă şi după 3 săptămâni de la accident, iar în 24% din cazuri survin leziuni tardive.

Traumatismele craniene de gradul IV conduc la pierderea cunoştinţei mai mult de 7 zile, iar leziunile cerebrale apar în toate cazurile.

Dicţionar

Calus – ţesut osos nou care sudează capetele rezultate din fractura unui os.

Anchilozare – suprimare totală sau parţială a mişcărilor într-o articulaţie.

Amputare – tăiere pe cale chirurgicală a unui membru al corpului sau un segment de membru.

Traumatism cranian

În educație fizică şi sport se pot produce traumatisme craniene uşoare, de regulă comoții cerebrale. Contuziile cerebrale sunt rare, iar celelalte tipuri survin în mod cu totul excepțional.

O fractură deschisă este evidentă când la cap, în zona fracturii, există o rană. Hemoragia din ureche, nas şi gură pot fi indicii ale unui traumatism cranian.

Primul ajutor:

- se bandajează fractura dacă este deschisă;
- dacă urechea sângerează, se va acoperi cu un bandaj curat, dar nu se va încerca oprirea hemoragiei;
- se va observa respirația;
- accidentatul trebuie culcat pe o targă plană în timpul transportului, într-o poziție laterală stabilă.

Recapitulare şi fixare

1. Traumatismele grave sunt tulburări şi leziuni care pot pune viața în pericol.
2. Toate leziunile traumatice grave se tratează în unități de specialitate.
3. Primul ajutor acordat necesită pricepere şi atenție pentru a nu provoca agravarea situației şi a nu determina complicații.
4. Traumatismele grave pot deteriora, uneori ireversibil, starea de sănătate şi capacitatea de efort.
5. Recuperarea în traumatismele grave are ca obiectiv refacerea funcțională completă şi prevenirea recidivării leziunilor.
6. Există o strânsă interdependență între numărul şi gravitatea leziunilor sportive şi caracteristicile fiecărei discipline sportive.

Evaluare

1. Identifică leziunile grave de la nivelul aparatului locomotor.
2. Enumeră măsurile de prim ajutor în cazul contuziilor, plăgilor şi hemoragiilor.
3. Prezintă măsurile de prim ajutor în cazul entorselor, luxațiilor şi a fracturilor.
4. Identifică disciplinele sportive cu incidență crescută a traumatismelor grave.
5. Enumeră măsurile de prim ajutor în cazul traumatismelor frecvent întâlnite în sportul pe care îl practici.

8 Metode și tehnici de determinare a rezistenței

8.1. Definiții și forme de manifestare

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să formulezi definiția rezistenței.**
- ✓ **să identifici formele de manifestare a rezistenței.**
- ✓ **să enumeri principalii factori care condiționează rezistența.**

În activitatea de educație fizică și sport, rezistența este calitatea sau aptitudinea motrică ce condiționează desfășurarea eficientă a comportamentului sportiv. În sensul cel mai general, este capacitatea organismului de a face față oboselii fizice provocate de activitatea musculară sau capacitatea de a desfășura, cu un randament cât mai crescut, o activitate motrică implicată de o ramură de sport.

A. Demeter (1981) definește rezistența ca fiind capacitatea omului de a depune o activitate, un timp cât mai îndelungat, fără scăderea randamentului, în condițiile funcționării economice a organismului, ale învingerii oboselii și ale unei restabiliri rapide.

Unii autori folosesc noțiunea de „anduranță" fizică (în franceză „endurance" = putere de a suporta) pentru a desemna capacitatea întregului organism sau a unei părți a acestuia de a suporta oboseala (Newman, 1990).

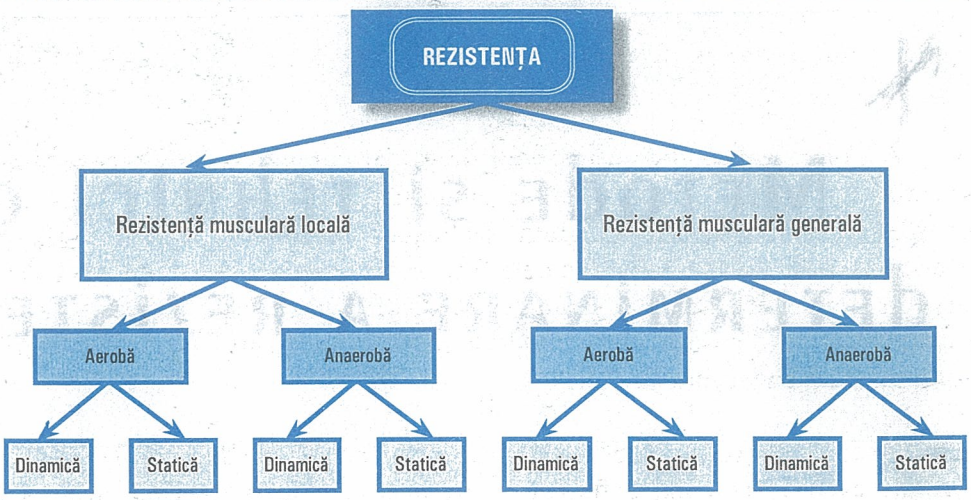
Formele de manifestare a rezistenței se clasifică după diferite ***criterii***:

- după masa musculară implicată, rezistența este locală și generală;
- după disciplina sportivă practicată, rezistența este generală și specifică;
- după caracteristicile metabolice ale proceselor furnizoare de energie, rezistența este anaerobă și aerobă;
- după durata efortului, rezistența (care mai este denumită și anduranță) este de scurtă durată (RDS), de durată medie (RDM) și de lungă durată (RDL).
- după tipul de efort în care se manifestă rezistența, vorbim atât despre: rezistență-forță, rezistență-viteză și rezistență în regim de forță-viteză, cât și rezistență dinamică și rezistență statică (efort static sau dinamic).

RV	RDS	RDM		RDL I	RDL II	RDL III	
0	7"	45"	2"	10"	35"	90"	volumul efortului
0		20	40	60	90	100	furnizarea energiei aerobioză
100		80	60	40	10	0	anaerobioză intensitate
cea mai înaltă	foarte înaltă		înaltă	medie	moderată	scăzută	

Forme ale rezistenței și corelația lor cu sistemul energetic (aerob, anaerob), cu durata și intensitatea efortului (după Keul, 1975).
Legendă: RV = rezistență-viteză; **RDS** = rezistență de scurtă durată; **RDM** = rezistență de durată medie; **RDL** = rezistență de durată lungă.

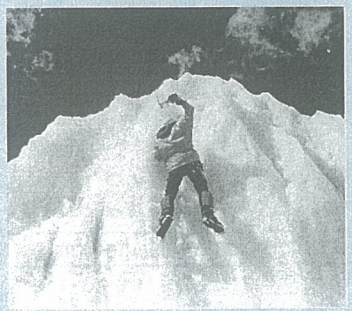
Rezistența sub diferite forme



Forme de manifestare a rezistenței (Hollman și Hettinger, 1980)

Analizând această figură, putem face câteva precizări: ***rezistența musculară locală*** este rezistența unei grupe musculare (1/6-1/7 din întreaga musculatură). Ea depinde în mare măsură de forța specifică, de capacitatea anaerobă, dar și de rezistența generală, și poate fi împărțită în:

- *rezistență musculară aerobă dinamică* – rezistența la un efort slab sau mediu a unei grupe musculare, în condiții aerobe;
- *rezistență musculară aerobă statică* – posibilitatea menținerii unui efort static, izometric, de către o grupă musculară mică, cu o forță ce nu depășește 15% din forța maximă izometrică;
- *rezistență musculară anaerobă dinamică* – evidențiată atunci când efortul este depus de grupe musculare mici, iar forța dezvoltată prin contracții izotonice este mare, de aproximativ 50-70% din forța maximă;
- *rezistență musculară anaerobă statică* – se manifestă fie atunci când se menține, maximum de timp posibil, o contracție statică cu 15% din forța maximă, fie când se efectuează contracții repetate, cu pauze și cu forța de 50% din forța maximă; durata efortului static depinde de procentajul din forța maximă mobilizată (Rohmert, 1971).



Efort maximal de rezistență

Pfeifer clasifică rezistența astfel:

- *rezistență de lungă durată* – necesară în probele și sporturile ce durează mai mult de 8 minute;
- *rezistență de durată medie* – necesară în probele și sporturile ce durează între 2 și 6 minute;
- *rezistență musculară* – forță crescută, cu rezistență adecvată (înot, canotaj);
- *rezistență de viteză* – rezistența organismului la oboseală, în condiții de intensitate maximă; aproape tot efortul se desfășoară în datorie de oxigen, solicitându-i pe sportivi să efectueze mișcări cu viteză maximă, în medii diferite (aer, apă, zăpadă etc.).

Din literatura de specialitate, reiese că diferitele forme ale rezistenței sunt determinate atât de sistemele furnizoare de energie, cât și de intensitatea efortului.

8.2. Rezistența și pragul anaerob

VO_2 reprezintă indicatorul semnificativ al puterii maxime aerobe, dar cel mai important lucru este să se cunoască procentajul de VO_2 maxim utilizat în efortul de lungă durată. Se insistă în general pe faptul că, în eforturile de rezistență, mecanismele furnizoare de energie sunt cele aerobe, însă în timpul efortului se produce adeseori o trecere de la modalitatea de aprovizionare cu energie, pe cale aerobă, la furnizarea de energie prin mecanismele anaerobe.

Cursă 3000m - atletism

Sintagma „prag anaerob" semnifică trecerea de la producerea de energie pe cale exclusiv aerobă, la furnizarea de energie prin mecanisme anaerobe lactacide; în continuare, pragul anaerob acționează prin intensificarea progresivă a activității anaerobe.

Evidențierea acestei stări surprinde începutul acumulării acidului lactic care va conduce, în mod cert, la instalarea stării de oboseală. Prin antrenament, se ajunge la o întârziere a procesului de acumulare a acidului lactic, respectiv a atingerii pragului anaerob. Mecanismul responsabil de realizarea acestui progres este creşterea procentului de VO_2, consumat din VO_2 maxim.

8.3. Factorii care condiționează rezistența

După Ozolin, rezistența este condiționată de factori biologici şi psihologici.

Factorii biologici

Majoritatea specialiştilor din domeniul nostru de activitate consideră că cei mai importanți ***factori biologici*** care condiționează dezvoltarea rezistenței sunt:

- *capacitatea de rezistență și tipul de fibre musculare implicate în activitate*: fiziologii apreciază că 90% din absorbția maximă de oxigen, într-un efort de rezistență, este realizată de fibrele roşii, iar restul de fibrele albe;
- *resursele de energie, activitatea enzimatică și mecanismele hormonale de reglare*: capacitatea de rezistență depinde, în mare măsură, de resursele de glicogen din ficat, de nivelul glicogenului din sânge, dar şi de fosfați, de moleculele de trigliceride şi de lipidele din țesutul adipos; creşterea activității enzimelor este asociată cu creşterea rezervelor energetice. Pentru favorizarea capacității de rezistență trebuie ca, în antrenamentul de rezistență, să se acționeze asupra metabolismului fibrei musculare printr-un efort corespunzător, pentru a creşte capacitatea lor oxidativă, ceea ce se poate realiza prin creşterea numărului, şi chiar a suprafeței mitocondriilor. Procesele metabolice ale organismului uman urmează o reglare de tip cibernetic, bine pusă la punct, care se ameliorează prin antrenament;
- *capacitatea cardiovasculară*: aceasta condiționează volumul, randamentul celulei musculare, deoarece aparatul cardiovascular formează împreună cu muşchii un sistem în care inima funcționează ca o pompă, iar sângele ca vehicul

transportator al substanțelor nutritive, al oxigenului spre mușchi și al substanțelor catabolite, pentru eliminarea acestor produși, la care se adaugă și capacitatea de schimb la nivelul capilarelor;

- *capilarizarea și reglarea periferică*: irigarea sangvină locală a musculaturii, în efortul de rezistență, crește de 15-20 de ori în raport cu starea de repaus;
- *compoziția biochimică a sângelui*: numărul crescut de eritrocite susține efortul de rezistență, iar cantitatea mărită de hemoglobină asigură o bună oxigenare a țesuturilor;
- *capacitatea pulmonară*: volumul pulmonar și capacitatea de difuziune la nivelul alveolelor favorizează pătrunderea unei cantități mai mari de oxigen în sânge; în sporturile de rezistență, deosebit de importantă este și tehnica respiratorie, în sensul că ritmul de efectuare a respirației trebuie corelat cu ritmul activității motrice executate;
- *capacitatea aerobă*;
- *capacitatea anaerobă*;
- *rezerva de viteză*: este diferența dintre cel mai bun timp obținut pe o distanță cu mult mai scurtă decât cea de cursă și timpul obținut pe aceeași distanță, pe parcursul unei curse lungi.

Meci de rugbi

Factorii psihologici

Rezistența este condiționată, în mare măsură, și de *factorii psihici*, ce au un rol dinamizator și valorificator al proceselor biologice care o acompaniază.

Rezistența depinde de:

- stabilitatea proceselor nervoase fundamentale (excitația și inhibiția), în sensul menținerii unui raport constant (în favoarea excitației) un timp cât mai îndelungat; scăderea capacității de lucru a sistemului nervos central este considerată cauza majoră a oboselii, iar SNC luptă împotriva instalării acesteia, în scopul menținerii capacității de lucru;
- voința individului: intensitatea nivelului de lucru nu poate fi păstrată decât în condițiile în care sportivul își dorește așa ceva și, în consecință, le va ordona centrilor săi nervoși să continue efortul sau chiar să-l amplifice, învățând să tolereze durerea psihică, efortul, agonia antrenamentului și a competiției;
- dârzenia și perseverența individului.

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să prezinți principalele procedee metodice de dezvoltare a rezistenței;**
- ✓ **să analizezi principalele aspecte metodice privind dezvoltarea rezistenței;**
- ✓ **să descrii principalele teste și probe pentru evaluarea rezistenței.**

8.4. METODOLOGIA DEZVOLTĂRII REZISTENȚEI

Rezistența reprezintă o capacitate motrică al cărei coeficient de eritabilitate este de 0,80, ceea ce înseamnă că poate fi dezvoltată în limite destul de largi, prin acționarea ei în cadrul unui proces instructiv-educativ, special organizat în acest sens.

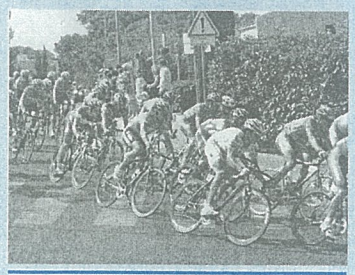
Obiectivele dezvoltării rezistenței sunt diferențiate în funcție de cerințele activității motrice care solicită rezistența și de tipul de rezistență implicat.

În dezvoltarea rezistenței, pentru învingerea oboselii fizice, și nu numai, trebuie să se țină seama de câțiva ***factori*** esențiali:

a. *intensitatea efortului* (gradul de solicitare în raport cu posibilitatea maximă);
b. *volumul efortului* (număr de repetări, distanțe parcurse, kilograme ridicate etc.);
c. *durata efortului*;
d. *durata pauzelor și natura lor*.

a. Intensitatea efortului

Intensitatea efortului	1. redusă (subcritică) - consumul de energie este redus, cererea de oxigen a organismului este mică, fiind acoperită integral;
	2. crescută (critică) - necesitatea de oxigen a organismului este egală cu posibilităţile de acoperire a acestei cerinţe;
	3. mare şi foarte mare (supracritică) - efortul depăşeşte posibilităţile aerobe ale organismului, iar lucrul se desfăşoară în condiţiile datoriei de oxigen.



Rezistenţă de lungă durată

b. Volumul efortului

Este reprezentat de efectul cumulat al efortului asupra organismului şi este direct proporţional cu intensitatea. A. Demeter (1981) consideră că cele mai bune rezultate în dezvoltarea rezistenţei se pot obţine cu un număr de repetări nu prea mare, care să permită menţinerea intensităţii în zona anaerob-lactacidă, ceea ce atrage după sine creşterea capacităţii glicolitice a fibrelor musculare albe, dar şi a capacităţii oxidative a ambelor tipuri de fibre (albe şi roşii). Este indicat ca dirijarea volumului de lucru să fie făcută pe baza datelor biochimice, deoarece frecvenţa cardiacă nu este corelată cu măsura acidozei.

c. Durata efortului

Reprezintă timpul de acţionare a stimulului, prin intermediul căreia se stabileşte pe baza căror furnizori de energie se va desfăşura activitatea (V. M. Zaţiorski, 1969):

- dacă durata efortului nu depăşeşte 3-5 minute, susţinerea activităţii va avea la bază procesele anaerobe (bazate pe resursele de CP şi de gliocogen);
- dacă durata efortului este mai mare de 5 minute, se solicită amplificarea în regim aerob, pe baza consumului de oxigen;
- dacă durata efortului este de 3-4 minute, se vor implica în activitate mecanismele aerobe; nevoia de oxigen şi aportul de oxigen se află într-o stare de echilibru (steady - state).

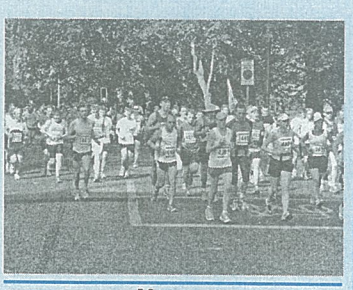
d. Durata pauzelor între repetări

Pauzele trebuie să aibă o durată care să asigure revenirea, în limite optime, a funcţiilor organismului. În cazul eforturilor de rezistenţă, limitele optime ale frecvenţei cardiace şi ale frecvenţei respiratorii sunt mai mari decât cele din repaus, cu alte cuvinte, refacerea trebuie să fie incompletă.

Întreaga activitate desfăşurată în procesul instructiv-educativ pentru dezvoltarea rezistenţei de lungă durată are următoarele ***sarcini principale***:

- creşterea continuă a capacităţii organismului de a consuma oxigen;
- dezvoltarea posibilităţilor de a menţine, pentru un timp cât mai îndelungat, un consum maxim de oxigen;
- creşterea vitezei proceselor respiratorii până la valori maxime;
- dezvoltarea capacităţii aparatului cardiovascular de a transporta oxigenul la ţesuturi şi capacitatea acestora de a-l folosi (A. Dragnea, 1991).

Principala metodă pentru dezvoltarea rezistenţei este exersarea. Pornind de la variaţia volumului şi a intensităţii efortului, de-a lungul timpului s-au cristalizat o serie de ***procedee metodice***, după cum urmează:



Maraton

Efort de rezistență la înot

1. Procedee metodice bazate pe variația volumului efortului

Procedeul eforturilor uniforme este utilizat pe scară largă în dezvoltarea rezistenței la începători, dar poate fi folosit și de sportivii cu înaltă calificare, în scopul „oxigenării" după antrenamente mai grele.

Acest procedeu metodic implică următoarele aspecte	intensitatea rămâne constantă pe timpul exersării; volumul variază în sensul creșterii sale, în cadrul aceleiași activități sau de la o activitate la alta.

Procedeul poate fi folosit pentru creșterea capacității de efort aerob, dacă se folosește o intensitate crescută de efort, astfel încât frecvența cardiacă să ajungă la 170-180 pulsații pe minut. Acesta se recomandă însă numai sportivilor bine antrenați.

După 4-6 săptămâni de utilizare, este necesară o revizuire a dozării.

Procedeul eforturilor repetate are la bază tot variațiile volumului, intensitatea efortului rămânând constantă. În cadrul acestui procedeu, se va folosi un efort etalon care, pe parcursul lecției sau al altei forme de organizare a exersării, va fi repetat de mai multe ori. Numărul de repetări poate crește fie în aceeași lecție, fie de la o lecție la alta.

2. Procedee metodice bazate pe variația intensității efortului

În timpul eforturilor, se modifică intensitatea, iar volumul rămâne constant. Intensitatea poate crește progresiv ori poate crește sau descrește în timpul aceluiași exercițiu. În funcție de aceste posibilități de variație a intensității, putem vorbi despre două procedee metodice:

Procedeul eforturilor variabile - intensitatea crește și descrește pe parcursul aceleiași unități de efort (în cadrul aceluiași exercițiu).

Procedeul eforturilor progresive - intensitatea crește progresiv pe parcursul desfășurării unității de efort; când unitatea de efort este alcătuită din mai multe repetări, din mai multe reprize, intensitatea poate crește de la o repetare la alta sau de la o repriză la alta.

3. Procedeul metodic bazat pe variația volumului și a intensității sau procedeul „cu intervale"

Principiul de bază al acestui procedeu constă în efectuarea repetărilor pe fondul unei refaceri incomplete a organismului. Variația volumului de efort se realizează numai de la o lecție la alta, de la o altă formă de organizare a practicării exercițiilor la alta. Variația intensității efortului se face în aceeași lecție, de la o repetare la alta, atunci când se impune măsura de ordin metodic.

Pentru ca dezvoltarea rezistenței să se realizeze în mod eficient, trebuie respectate anumite ***reguli***:

- inițierea acestui procedeu presupune, în prealabil, *o pregătire a organismului pentru efort*, astfel încât frecvența cardiacă să ajungă în jurul valorii de 120-130 pulsații pe minut;
- *efortul depus de subiecți, din perspectiva volumului, trebuie să depășească modelul competițional* (adică al probei sau ramurii sportive pentru care se dezvoltă rezistența); de exemplu, la proba de 5.000 m și unitatea de efort de 1.000 m, sunt necesare minimum 6 repetări, astfel încât distanța însumată să depășească distanța competițională.
- foarte importantă în economia acestui procedeu este *pauza* sau, mai bine spus, *semnificația pauzei dintre repetări*, denumită și *interval* (de unde și numele

procedeului). Această pauză are o durată medie cuprinsă între 45 şi 90 de secunde, în timpul căreia frecvenţa cardiacă trebuie să revină la 120-130 pulsaţii pe minut. În funcţie de modul în care se realizează revenirea, se reglează şi intensitatea efortului pentru repetarea următoare. Dacă frecvenţa cardiacă revine la valorile iniţiale înainte de trecerea celor 90 de secunde, înseamnă că intensitatea efortului a fost mai mică decât cea necesară, caz în care, la repetarea următoare, se va mări intensitatea. Dacă se revine la frecvenţa cardiacă de 120-130 pulsaţii pe minut în aproximativ 90 de secunde (± 5 secunde), înseamnă că intensitatea folosită a fost bună şi nu trebuie modificată.

Dacă, după 90 de secunde sau chiar mai mult, nu se revine la o frecvenţă cardiacă de 120-130 pulsaţii pe minut, înseamnă că intensitatea a fost prea mare, deci la următoarea repetare trebuie să fie redusă.

Pauza poate fi *activă sau pasivă*, dar, dintre acestea, recomandată este cea activă.

Unii autori consideră că antrenamentul cu intervale se aplică cu o variantă intensivă şi alta extensivă. *Varianta extensivă* se foloseşte în antrenamentul din probele şi ramurile sportive care solicită menţinerea eforturilor de lungă durată, în timp ce *forma intensivă* se foloseşte în antrenamentul din probele şi ramurile sportive în care predomină eforturile anaerobe.

Unele **aspecte metodice privind dezvoltarea rezistenţei**:

a) dezvoltarea rezistenţei se poate realiza la orice vârstă (cu anumite note de particularitate);

b) rezistenţa se poate programa în oricare perioadă din an, indiferent de condiţiile materiale;

c) rezistenţa trebuie să fie abordată ca ultimă temă de lecţie şi este recomandabil ca, în aceeaşi lecţie, să nu se lucreze niciodată rezistenţa şi forţa;

d) dezvoltarea rezistenţei se poate face şi prin alte mijloace (în funcţie de tipul de rezistenţă pe care dorim să-l dezvoltăm), nu numai prin alergare, aşa cum se consideră uneori eronat. În acest sens, jocurile, structurile tehnico-tactice sau exerciţiile sub formă de întrecere ş.a. sunt tot atâtea mijloace cu care se poate dezvolta rezistenţa.

Respiraţia şi rezistenţa

Deşi respiraţia pulmonară nu este factorul principal care limitează posibilităţile aerobe (Otis, 1954; Solmin, 1957, citaţi de Zaţiorski, 1968), totuşi ea are o mare importanţă pentru desfăşurarea eforturilor de rezistenţă.

Educarea unei respiraţii corecte este, în general, una dintre sarcinile speciale, necesare dezvoltării rezistenţei şi întăririi stării de sănătate.

În timpul repausului şi al efortului fizic moderat, este corectă respiraţia rară, profundă, efectuată pe ~~nas~~. Gura ; ena bime ! :))

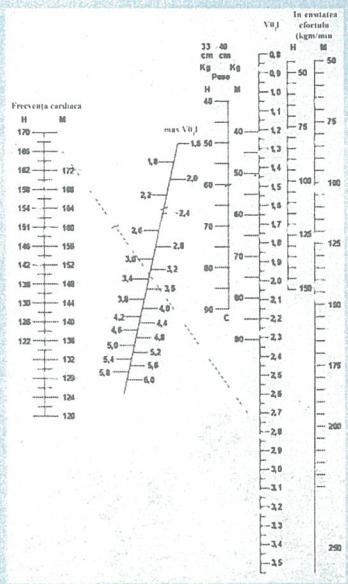
În timpul efortului fizic foarte solicitant, când trebuie să se asigure o ventilaţie pulmonară maximă, este corectă respiraţia frecventă, suficient de adâncă, efectuată pe gură (F. P. Suslov, 1955; V. V. Mihalov, 1961; Balter, 1960, citaţi de Zaţiorski, 1968). În timpul respiraţiei, atenţia trebuie să se concentreze mai mult asupra expiraţiei, nu asupra inspiraţiei (D. Matveev, 1950).

Cursă ciclism

8.5. EVALUAREA REZISTENȚEI

Factorul care trebuie luat în considerare pentru evaluarea rezistenței este ***timpul***. Metodele și instrumentele cel mai frecvent folosite în acest scop sunt acelea prin care subiectul este supus unor eforturi diferite, ca durată și complexitate, și care corespund solicitărilor specifice ramurilor sau probelor sportive.

Pentru evaluarea rezistenței se recomandă	alergările pe diferite distanțe sau durate (mai mari de 6 minute);
	efectuarea unor mișcări cu diferite segmente ale corpului sau cu întregul corp, pe o durată precizată ori cu un număr maxim de repetări.



Nomograma Åustrand-Rhyming

Prezentăm câteva teste ce pot fi aplicate „pe teren" cu ușurință, pentru evaluarea capacității de efort aerob, implicit a rezistenței.

- *Indicele rezistenței* (după J. Cureton): constă în aplicarea valorilor recoltate la următoarea formule:

$IR = t_d - n \times t_{em}$,

în care:

t_d = timpul de parcurgere al probei de concurs (de exemplu, 800 m plat, timpul 2,10 sec)

n = numărul de porțiuni (bucăți) în care se poate împărți proba (de exemplu: 8 x 100 m = 800m)

t_{em} = cel mai bun timp realizat pe porțiune etalon (100 m, în cazul nostru 12,5 sec).

Astfel, IR = 2min, 10sec - 8 x 12,5sec = 2,10 - 1,40 = 30 sec

- *Indicele propus* (după N. Ozolin) sau „rezerva de viteză" este asemănător cu cel al lui J. Cureton și se calculează după formula:

$$RV = \frac{t_d}{n} - t_{em}$$

Exemplificând cu aceleași date de mai sus vom obține:

$$RV = \frac{2\,min,10\,sec}{8} = 16\,min,25\,sec - 12\,min,5\,sec = 3,75\,sec$$

Cu cât valorile celor doi indici sunt mai mari, cu atât rezultatul este considerat mai bun. Andrei Demeter apreciază că RV este cea mai răspândită metodă și reflectă particularitățile sportivului în raport cu proba de concurs. S-a demonstrat că există o corelație tot mai înaltă între valoarea lui RV și lungimea probei de concurs astfel: la 100 m și RV, r = 0,61 (coeficient de corelație); la 200 m și RV, r = 0,85; la 400 m cu RV; r = 0,90.

În laborator, rezistența se măsoară, de obicei, prin efectuarea de către un subiect a unor exerciții localizate pe un anumit grup de mușchi, până când este atins un criteriu de epuizare.

Teste pentru evaluarea rezistenței (descrise de A. Dragnea, 1984):

- *coeficientul de rezistență* (CR) (propus de G. Lazarov);
- *proba Harvard*;
- *proba Letunov*.

Prezentăm, în continuare, proba Ästrand care poate fi aplicată şi în condiţii de teren (sală, stadion). Efortul durează 6 minute şi constă în urcarea şi coborârea unei scăriţe de 33 cm la femei şi 40 cm la bărbaţi după un ritm dat de metronom. Frecvenţa metronomului este de 4 ori mai mare decât a urcărilor. Efortul trebuie să fie submaximal faţă de posibilităţile subiectului. De regulă, se pleacă de la următoarele cifre:

- neantrenaţi - 750 Kgm/min (b) şi 450 Kgm/min (f).
- sportivi care depun efort anaerob: 900 Kgm/min (b) şi 600 Kgm/min (f);
- sportivi care desfăşoară efort aerob în jur de 1200Kgm/min (b) şi 900 Kgm/min (f);
- sportivii care depun efort mixt au cifre situate între cele prezentate la efortul aerob şi anaerob.

Calcularea efortului de urcare pe scăriţă timp de 6 minute implică aflarea lucrului mecanic (Lm) după formula:

Lm/m = G x H x Fr x 1,4

în care:

G = greutatea corporală a subiectului;

H = înălţimea scăriţei;

Fr = numărul urcărilor sau frecvenţa;

1,4 = coeficient de corecţie.

Valoarea frecvenţei de urcare se calculează din:

$$Fr = \frac{Lm}{G \cdot H \cdot 1{,}4}$$

Se înregistrează cursul între secundele 45 şi 60 ale fiecărui minut. Dacă valoarea cursului din minutul 6 a fost între 120 şi 170 se consideră că efortul depus a avut o intensitate bine aleasă. Acesta se caută pe axa de intensitate a efortului din nomogramă din care se duce o perpendiculară pe scara VO_2 aflându-se cantitatea de oxigen ce trebuie consumată pentru un astfel de efort (vezi nomograma).

Metoda lui Fox constă în aprecierea indirectă a VO_2 maxim printr-o formulă ce ia în calcul frecvenţa cardiacă înregistrată la un efort submaximal de 5 min la cicloergometru la o putere de 150 W (900 Kgm/min).

VO_2 max (în litri /min) = 6,3 - 0,0193 (Fc)

Valorile din formulă sunt constante calculate de către Fox.

Astfel dacă în timpul celor 5 min la 150 W Fc = 160 pulsaţii /min, valoarea calculată va fi:

VO_2 max= 6,3 - (0,0193 x 160) = 6,3 - 3,9 = 3,21 l/min.

Valoarea obţinută se poate împărţi la greutatea în kg a sportivului şi se obţine VO_2 max/kg.corp.

În final, considerăm că cele mai precise date pentru evaluarea VO_2 max sunt obţinute prin eforturi de diferite durate efectuate la bicicleta ergometrică sau pe covorul rulant prin determinare directă (cu gazometrul) a consumului de oxigen.

Bicicletă ergometrică

Covor rulant

Evaluarea capacității de efort aerob

Evaluarea rezistenței este strâns corelată cu evaluarea capacității de efort aerob, aceasta reprezentând puterea maximă pe care un subiect este capabil să o dezvolte pe baza energiei eliberate prin procesele aerobe ale contracției musculare.

Emil Zatopek - omul locomotivă

Aparatele utilizate pentru măsurarea acestei capacități sunt:

- *spiroergometrul sau spirometrul*: cu ajutorul lui se realizează măsurarea directă a consumului de oxigen;
- *scărița*: este un dispozitiv pe care subiectul urcă și coboară, în ritmul dat de metronom, la înălțimi care pot fi modificate;
- *bicicleta ergometrică*: este o bicicletă specială, care permite modificarea intensității efortului prin reglarea, după voință, a mișcării pedalelor;
- *covorul rulant*.

Capacitatea de efort aerob poate fi determinată prin:

- ***metode de determinare directă*** (a consumului maxim de oxigen): *examenul spirometric*;
- ***metode de determinare indirectă*** (a consumului maxim de oxigen după frecvența cardiacă în efort submaximal): *nomograma Astrand-Rhyminng, nomograma Margaria*;
- ***metode de determinare a capacității de efort*** (după modificarea frecvenței cardiace și a presiunii arteriale în cursul efortului sau a perioadei de revenire după efort):
  - în cursul efortului:
    - ✓ *testele Wahlund P.W.C. 170, Pitteloud-Froster, Muller, L.P.I., Hollman (Ausdaergrenze 130), Karrasch-Muller, Blake etc.*;
    - ✓ *testul lui Rockport de marș pe 1 milă* (J. R. Morrow & Co.);
    - ✓ *testul Gaçon (pentru evaluarea puterii aerobe)*.
  - în perioada de revenire după efort:
    - ✓ *testele Martinet, Lian, Schneider, Master, Hettinger-Rodahl, Karrasch-Muller-Erhalungspulssume etc.) (descrise de A. Dragnea);*
    - ✓ *Testul Cooper.*

EVALUARE

- Definește rezistența.
- Prezintă formele de manifestare a rezistenței.
- Ce forme de manifestare a rezistenței se regăsesc în sportul pe care îl practici și care este importanța lor?
- Enumeră factorii care condiționează rezistența.
- Numește principalele procedee de dezvoltare a rezistenței.
- Care procedee de dezvoltare a rezistenței se pot aplica în sportul pe care îl practici?
- Enumeră câteva teste pentru evaluarea fiecărei forme de manifestare a rezistenței.
- Descrie indicele rezistenței după N. G. Ozolin și J. Cureton.
- Enumeră aparatele și dispozitivele utilizate în evaluarea rezistenței.

9 DOCUMENTE SPECIFICE CU CARACTER ORGANIZATORIC

9.1. ORGANIZAREA REGISTRULUI SPORTIV

Agenția Națională pentru Sport organizează ***Registrul sportiv***, potrivit modelului prevăzut în anexa nr.1 din H.G. nr. 884/2001, cu modificările și completările ulterioare.

Registrul sportiv este public.

Structurile sportive sunt supuse înregistrării în *Registrul sportiv.*

Ca urmare a înregistrării în Registrul sportiv, structurile sportive primesc număr de identificare și ***Certificat de identitate sportivă***, potrivit modelului prevăzut în anexa nr. 2 din H.G. nr. 884/2001, cu modificările și completările ulterioare.

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SPORT

Registrul special nr. _____

Certificat de identitate sportivă

1. Denumirea structurii sportive _____
2. Sediul structurii sportive _____
3. Durata de funcționare _____
4. Numărul de identificare din Registrul sportiv și data _____
5. Mențiuni _____
6. Semnătura și ștampila _____
7. Data eliberării _____

Eliberat în baza art. 21, alin. (3) și a art. 24, alin. (1) din Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000.

Agenția Națională pentru Sport poate elibera, la solicitarea și pe cheltuiala persoanei care a făcut cererea, copii certificate de pe înregistrarea sau mențiunile făcute, precum și ***certificatele constatatoare*** referitoare la un anumit act sau fapt înscris ori menționat în *Registrul sportiv.*

Registrul sportiv este compus din două subregistre – ***subregistrul structurilor sportive cu personalitate juridică*** și ***subregistrul structurilor sportive fără personalitate juridică***.

OBIECTIVE

După parcurgerea acestei unități de învățare, vei fi capabil:

- ✓ **să evaluezi documentele specifice cu caracter organizatoric;**
- ✓ **să completezi o cerere de înregistrare în *Registrul sportiv* a unei structuri sportive;**
- ✓ **să completezi o cerere pentru acordarea avizului de constituire a unei structuri sportive;**
- ✓ **să formulezi o cerere de afiliere a clubului sau secției la federația sportivă națională;**
- ✓ **să completezi o cerere de legitimare sportivă;**
- ✓ **să formulezi o cerere de înscriere a clubului/secției, echipei/sportivului într-o competiție sportivă;**
- ✓ **să elaborezi/formulezi un referat de necesitate.**

Subregistrul structurilor sportive cu personalitate juridică se ține la Agenția Națională pentru Sport și cuprinde 6 părți:

a) partea I - A, destinată înregistrării cluburilor sportive, este structurată în 3 secțiuni:

- secțiunea A1: cluburi sportive persoane juridice de drept public;
- secțiunea A2: cluburi sportive persoane juridice de drept privat fără scop lucrativ;
- secțiunea A3: cluburi sportive societăți comerciale sportive pe acțiuni.

b) partea a II-a - B, destinată înregistrării asociațiilor județene și ale municipiului București, pe ramuri de sport;

c) partea a III-a - C, destinată înregistrării federațiilor sportive naționale;

d) partea a IV-a - D, destinată înregistrării ligilor profesioniste;

e) partea a V-a - E, destinată înregistrării organizațiilor sportive naționale și Comitetului Olimpic Român;

f) partea a VI-a - F, destinată centralizării datelor structurilor sportive fără personalitate juridică înregistrate, din subregistrul structurilor sportive fără personalitate juridică, de la direcțiile pentru tineret și sport județene și a municipiului București.

Liceu cu program sportiv

Subregistrul structurilor sportive fără personalitate juridică cuprinde evidența asociațiilor sportive fără personalitate juridică. El este ținut de direcțiile pentru sport județene, precum și de cea a municipiului București și se centralizează, numeric și nominal, de Agenția Națională pentru Sport.

Fiecare dintre structurile sportive se înregistrează în partea corespunzătoare a Registrului sportiv și poartă un număr de identificare.

În fiecare an se deschide un nou Registru sportiv. Toate mențiunile ulterioare cu privire la o structură sportivă înregistrată în Registrul sportiv se operează sub același număr.

Unitate de învățământ cu progam sportiv, medaliată în competiții

Înregistrarea în Registrul sportiv se face pe baza cererii, semnată și ștampilată, formulată de reprezentantul legal al fiecărei structuri sportive.

Cererea de înregistrare în Registrul sportiv cuprinde, conform modelului prevăzut în anexa nr.3 din H.G. nr.884/2001, cu modificările și completările ulterioare, următoarele:

a) pentru persoanele juridice fără scop lucrativ:

- numele și domiciliul persoanelor împuternicite;
- numele/denumirea și domiciliul/sediul persoanelor fizice și/sau juridice care se asociază;
- denumirea și sediul structurii sportive, telefon, fax;
- precizarea patrimoniului inițial;
- numărul și data autentificării actului constitutiv și ale statutului;
- numărul și data emiterii *Certificatului de înscriere* în *Registrul național*;
- hotărârea judecătorească definitivă și irevocabilă, prin care a dobândit personalitate juridică, sau încheierea prin care s-a dispus înscrierea persoanei juridice în *Registrul asociațiilor și fundațiilor*;

b) pentru societățile comerciale sportive pe acțiuni:

- numele și domiciliul persoanelor împuternicite;
- numele/denumirea și domiciliul/sediul persoanelor fizice și/sau juridice care se asociază;
- denumirea și sediul structurii sportive, telefon, fax;
- precizarea capitalului social inițial;
- numărul și data autentificării actului constitutiv și ale statutului;
- numărul și data emiterii *Certificatului de înmatriculare* în *Registrul comerțului*;

c) pentru asociațiile sportive societăți civile particulare:
- numele și domiciliul persoanelor împuternicite;
- numele/denumirea și domiciliul/sediul persoanelor fizice și/sau juridice care se asociază;
- denumirea și sediul structurii sportive, telefon, fax;
- precizarea sporturilor;
- precizarea ramurilor de sport practicate;
- numărul și data autentificării contractului de societate;

d) pentru cluburile sportive persoane juridice de drept public:
- numele și domiciliul persoanelor împuternicite;
- denumirea și sediul structurii sportive, telefon, fax;
- numărul și data actului de dispoziție al organului administrației publice centrale sau locale, în baza căruia funcționează.

La cerere se anexează:

a) pentru persoanele juridice fără scop lucrativ:
- copie legalizată de pe hotărârea judecătorească definitivă și irevocabilă de acordare a personalității juridice sau de pe încheierea prin care s-a dispus înscrierea persoanei juridice în *Registrul asociațiilor și fundațiilor*;
- actul constitutiv și statutul, autentificate;
- dovada sediului;
- dovada patrimoniului inițial;
- copie legalizată de pe *Certificatul de înscriere* în *Registrul național*;

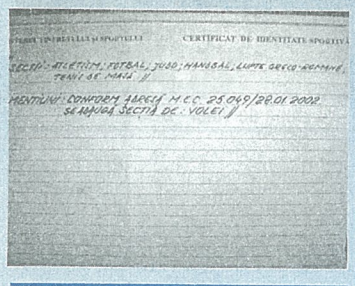
b) pentru societățile comerciale sportive pe acțiuni:
- actul constitutiv și statutul, autentificate;
- dovada sediului;
- dovada capitalului social;
- copie legalizată de pe *Certificatul de înmatriculare* în *Registrul comerțului*;

c) pentru asociațiile sportive societăți civile particulare:
- contractul de societate civilă autentificat;
- actele doveditoare ale sediului și aporturilor;

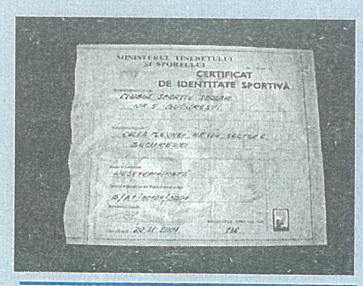
d) pentru cluburile sportive persoane juridice de drept public:
- actul de dispoziție al organului administrației publice centrale sau locale în baza căruia funcționează;
- dovada sediului.

CERERE de înregistrare în Registrul sportiv
(MODEL)

1. Persoana care reprezintă structura sportivă:
- numele _____
- domiciliul _____
2. Asociațiile, fondatorii, membrii sau, după caz, persoanele juridice care constituie structura sportivă:
-conform listei anexate
3. Denumirea structurii sportive: _____
4. Sediul:
- județul _____
- localitatea _____
- adresa _____
- telefon/fax _____
- e-mail (URL) _____
5. Patrimoniul inițial/capitalul social inițial/aportul asociaților _____
6. Certificatul de înmatriculare în Registrul comerțului, în cazul structurilor sportive, societăți comerciale sportive pe acțiuni (numărul și data emiterii): _____
7. Certificatul de înscriere în Registrul național (sau în Registrul asociațiilor și fundațiilor), în cazul structurilor sportive, persoane juridice fără scop patrimonial (numărul și data emiterii):
_____
8. Actele de constituire autentificate, atestate de _____
sub nr_____ din data de _____
9. Temeiul juridic al cererii (în baza prevederilor Legii educației fizice și sportului nr. 69/2000 și ale Hotărârii Guvernului nr. 884/2001)
10. Hotărârea judecătorească defiitivă și irevocabilă prin care a dobândit personalitate juridică
_____
11. Ramurile de sport practicate: _____
_____
12. Data_____
(Semnătura și stampila)



Certificat de identitate sportivă -LPS



Certificat de identitate sportivă -CSS

După depunerea, analizarea cererii şi înscrierea în *Registrul sportiv*, structura sportivă primeşte număr de identificare şi *Certificatul de identitate sportivă*, în condiţiile legii.

Cluburile sportive notifică *Agenţiei Naţionale pentru Sport* în termen de 30 de zile orice modificare intervenită în practicarea ramurilor de sport prevăzute în actul constitutiv şi în statut, în vederea operării modificărilor în *Registrul sportiv*.

9.2. Constituirea structurilor sportive

Echipă de volei - CSS

Agenţia Naţională pentru Sport avizează constituirea structurilor sportive.

Cererea pentru acordarea avizului va cuprinde, conform modelului prevăzut în anexa nr.5 din H.G. nr.884/2001, cu modificările şi completările ulterioare, următoarele:

a) pentru persoanele juridice de drept privat fără scop lucrativ:
- numele şi domiciliul persoanelor împuternicite;
- numele/denumirea şi domiciliul/sediul persoanelor fizice sau juridice care se asociază;
- denumirea şi sediul structurii sportive;
- precizarea patrimoniului iniţial;
- numărul şi data autentificării actului constitutiv şi ale statutului;

b) pentru societăţile comerciale sportive pe acţiuni:
- numele şi domiciliul persoanelor împuternicite;
- numele/denumirea şi domiciliul/sediul persoanelor fizice şi/sau juridice care se asociază;
- denumirea şi sediul structurii sportive;
- precizarea capitalului social iniţial;
- numărul şi data autentificării actului constitutiv şi ale statutului;
- numărul *Certificatului de înmatriculare* la *Registrul comerţului*;

c) pentru asociaţiile sportive societăţi civile particulare:
- numele şi domiciliul persoanelor împuternicite;
- numele/denumirea şi domiciliul/sediul asociaţilor;
- denumirea şi sediul structurii sportive;
- precizarea sporturilor;
- precizarea ramurilor de sport practicate;
- numărul şi data autentificării contractului de societate;

d) pentru cluburile sportive persoane juridice de drept public:
- numele şi domiciliul persoanelor împuternicite;
- numele/denumirea şi domiciliul/sediul membrilor;
- denumirea şi sediul structurii sportive;
- precizarea ramurii/ramurilor de sport practicate.

La cerere se anexează:

a) pentru persoanele juridice de drept privat fără scop lucrativ:
- copie legalizată de pe hotărârea judecătorească definitivă şi irevocabilă de dobândire a personalităţii juridice sau de pe încheierea prin care s-a dispus înscrierea persoanei juridice în *Registrul asociaţiilor şi fundaţiilor*;
- copie legalizată de pe actul constitutiv şi de pe statut;
- actele doveditoare ale sediului şi patrimoniului iniţial;

b) pentru societăţile comerciale sportive pe acţiuni:
- copie legalizată de pe actul constitutiv şi de pe statut;
- actele doveditoare ale sediului şi capitalului social iniţial;

- copie legalizată de pe Certificatul de înmatriculare la Registrul comerțului;

c) pentru asociațiile sportive societăți civile particulare:

- copie legalizată de pe contractul de societate;
- actele doveditoare ale sediului/aporturilor;

d) pentru cluburile sportive persoane juridice de drept public:

- actul de dispoziție al organului administrației publice centrale sau locale în baza căruia funcționează;
- actul de dispoziție care stabilește pe lângă activitatea de învățământ și activități de selecție, pregătire și participare la sistemul competițional național;
- dovada sediului.

9.3. Înființarea federațiilor sportive naționale

Denumirea federațiilor sportive naționale este *„Federația Română de - ramura de sport -"*, cu excepția cazurilor prevăzute de Legea nr. 69/2000. Utilizarea denumirii *„Federația Română de - ramura de sport -"* pentru orice federație sportivă națională se autorizează de către Agenția Națională pentru Sport în cadrul procesului de avizare și/sau recunoaștere, sub sancțiunea nulității absolute.

În vederea dobândirii personalității juridice, precum și în cadrul procedurii de reorganizare se vor depune la Agenția Națională pentru Sport ***actul constitutiv*** și statutul federației sportive naționale, în formă autentică, precum și actele doveditoare ale sediului și patrimoniului inițial.

Actul constitutiv va cuprinde în mod obligatoriu cel puțin următoarele elemente:

a) datele de identificare a membrilor, respectiv denumirea, sediul și dovada personalității juridice a cluburilor sportive și a asociațiilor județene sau a municipiului București, pe ramuri de sport ce compun federația sportivă națională;

b) exprimarea prin acte doveditoare a voinței de asociere și a scopului propus;

c) denumirea federației sportive naționale;

d) sediul federației sportive naționale;

e) durata de funcționare a federației sportive naționale;

f) patrimoniul federației sportive naționale;

g) componența nominală a organelor de conducere, administrare și control ale federației sportive naționale;

h) persoana sau persoanele împuternicită/împuternicite să desfășoare procedura de dobândire a personalității juridice.

Statutul va cuprinde cel puțin următoarele elemente:

a) dispoziții generale;

b) denumirea federației sportive naționale;

c) statutul juridic;

d) însemnele;

e) sediul;

f) patrimoniul;

g) scopul și mijloacele de acțiune;

h) condițiile pentru afiliere: cererea de afiliere, consecințele afilierii, reafilierii, excluderii, radierii;

i) membrii federației sportive naționale; drepturi și obligații; modul de dobândire și de pierdere a calității de membru;

j) organele de conducere ale federației sportive naționale:

- adunarea generală - convocare, atribuții: adunarea generală ordinară, adunarea generală extraordinară, alegeri;
- birou federal sau comitet federal ori altă denumire, în conformitate cu statutul federației;
- organism de administrare: componență, atribuții, competențe;

k) organe de control financiar intern: atribuții, competențe;

l) comisiile și colegiile centrale: componență, atribuții, competențe;

m) asociațiile județene și a municipiului București, pe ramuri de sport: organizare, structură, atribuții, competențe;

n) mijloacele financiare;

o) statutul disciplinar;

p) organizarea activității profesioniste, după caz;

r) dizolvarea;

s) dispoziții finale.

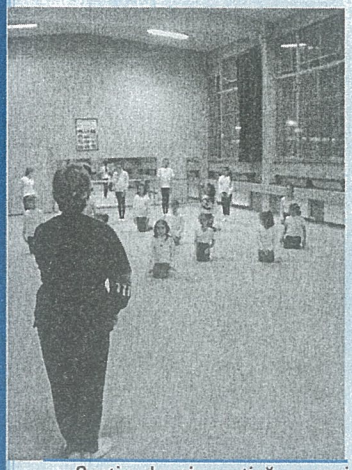
Statutul federației sportive naționale se elaborează în conformitate cu prevederile statutului federației internaționale pe ramură de sport corespondente.

Condițiile necesare pentru înființarea unei federații sportive naționale sunt:

a) activitatea ramurii de sport se desfășoară în minimum 5 județe;

b) la data constituirii să existe minimum 10 cluburi sportive care să aibă minimum 200 de membri practicanți;

c) activitatea în ramura de sport recunoscută oficial să se desfășoare în mod organizat de cel puțin 3 ani de la recunoașterea oficială a practicării ramurii de sport în România.



Secție de gimnastică a unui CSS

9.4. Înființarea cluburilor sportive

Înființarea unui club sportiv se face cu conform prevederilor Legii educației fizice și sportului nr.69/2000, cu modificările și completările ulterioare.

Statutul unui club sportiv persoană juridică de drept privat fără scop lucrativ cuprinde în mod obligatoriu următoarele elemente:

a) denumirea;

b) sediul;

c) patrimoniul;

d) însemnele și culorile;

e) obiectul de activitate, cu nominalizarea expresă a secțiilor pe ramură de sport;

f) cerințele și procedura de dobândire și de pierdere a calității de membru; drepturile și îndatoririle membrilor;

g) organele de conducere, administrare și control și atribuțiile lor;

h) regimul de disciplină pentru membrii clubului: recompense și sancțiuni, condițiile de acordare a acestora.

Actul de dispoziție al organului administrației publice centrale sau locale prin care s-a înființat ori s-a organizat un club sportiv, persoană juridică de drept public cuprinde în mod obligatoriu elementele menționate mai sus, cu circumstanțierile prevăzute de legislația în vigoare pentru instituțiile publice.

9.5. Înfiinţarea unităţilor de învăţământ cu program sportiv integrat şi suplimentar

Învățământul sportiv, cu program integrat şi suplimentar, se organizează pentru copiii şi elevii cu aptitudini într-o disciplină sportivă, având ca scop obținerea performanțelor sportive.

Unitățile de învățământ în care se organizează învățământul sportiv integrat şi suplimentar se aprobă de Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului, la propunerea inspectoratelor şcolare.

Învățământul sportiv integrat este învățământ vocațional cu profil sportiv şi se organizează în şcolile şi liceele cu program sportiv precum şi în celelalte unități de învățământ primar, gimnazial şi liceal, având ca formă de organizare clasa cu program sportiv.

În învățământul sportiv integrat:

a) şcolarizarea se realizează, de regulă, începând cu clasele primare;

b) probele de admitere cuprind testarea aptitudinilor specifice;

c) planurile-cadru de învățământ şi programele şcolare sunt adaptate profilului;

d) studiul disciplinelor de specialitate se realizează pe grupe sau individual, potrivit criteriilor stabilite de Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului.

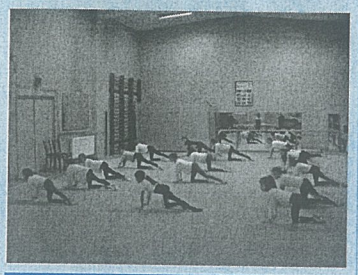
Pentru învățământul sportiv integrat, se eliberează certificat de absolvire, respectiv diplomă de bacalaureat şi atestat de instructor sportiv în specialitatea absolvită.

Unitățile de învățământ cu program sportiv suplimentar, denumite cluburi sportive şcolare, se constituie ca unități de învățământ de nivel liceal, independente sau afiliate pe lângă alte unități de învățământ de acelaşi nivel, având ca formă de organizare secția pe disciplină sportivă.

Admiterea copiilor şi a elevilor în cluburile sportive şcolare se realizează prin testarea aptitudinilor specifice disciplinelor sportive pe baza unor sisteme de selecție elaborate de Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului.

Pregătirea sportivă a copiilor şi elevilor în cluburile sportive şcolare se realizează pe grupe sau individual, potrivit criteriilor stabilite de Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului.

În ***unitățile de învățământ cu program sportiv integrat şi suplimentar*** se practică sportul de performanță. Ele ***se organizează şi funcționează după regulamente şi metodologii elaborate de Ministerul Educației, Cercetării şi Tineretului.***



Inițiere în sportul de performanță

9.6. Afilierea unui club sau a unei secţii la o federaţie sportivă naţională

Afilierea unui club sportiv sau a unei secții pe ramură de sport se face pe bază de ***cerere-tip*** emisă de fiecare federație sportivă națională.

Cererea conține:

a) numărul de identificare;

b) Certificatul de identitate sportivă - numărul şi data emiterii;

c) denumirea structurii sportive;

d) sediul - județul, localitatea, adresa, telefon, fax, e-mail;

e) organele de conducere şi de administrare;

f) culorile clubului;

g) data, semnătura şi ştampila.

La cerere se anexează următoarele înscrisuri doveditoare:

a) actul constituirii şi statutul, autentificate;

b) copie de pe hotărârea judecătorească definitivă şi irevocabilă de acordare a personalităţii juridice, de pe încheierea prin care s-a dispus înscrierea persoanei juridice în *Registrul asociaţiilor şi fundaţiilor*, în cazul structurilor sportive cu personalitate juridică;

c) copie legalizată de pe *Certificatul de identitate sportivă*;

d) copie legalizată de pe *Certificatul de înscriere* în *Registrul naţional al persoanelor juridice*, în cazul structurilor sportive persoane juridice fără scop patrimonial;

e) copie legalizată de pe Certificatul de înmatriculare în Registrul comerţului, în cazul societăţilor comerciale sportive pe acţiuni;

f) dovada sediului;

g) dovada patrimoniului.

Pentru a se afilia la o federaţie naţională sportivă, unităţile de învăţământ cu program sportiv integrat şi suplimentar, pe lângă cererea de afiliere şi documentele doveditoare prezentate mai sus trebuie să anexeze la dosar ***actul de dispoziţie privind înfiinţarea persoanei juridice de drept public şi actul de dispoziţie care să stabilească pe lângă activitatea de învăţământ şi activităţi de selecţie, pregătire şi participare la sistemul competiţional naţional.***

În situaţia îndeplinirii condiţiilor statutare, organul de administrare şi conducere a federaţiei sportive naţionale hotărăşte afilierea provizorie pe care o supune spre ratificare primei adunări generale, care decide afilierea definitivă.

Unitate de învăţământ cu program sportiv

Legitimaţie de sportiv

9.7. Legitimarea sportivilor

Sportivii înscrişi în cluburile sportive sunt legitimaţi pentru secţiile clubului prin federaţiile sportive naţionale sau prin asociaţiile judeţene (ale Municipiului Bucureşti) de specialitate.

Solicitarea de legitimare a sportivului este făcută de către clubul sportiv căruia îi aparţine acesta, prin completarea unei cereri de legitimare care se înaintează federaţiei sportive naţionale. Legitimarea se face cu respectarea statutului şi a altor documente specifice federaţiei sportive naţionale către care este înaintată cererea de legitimare.

Fiecare federaţie sportivă naţională are un model propriu de cerere de legitimare.

Elevii din unităţile de învăţământ cu program sportiv integrat şi suplimentar pot participa, având dublă legitimare, în numele unor cluburi de seniori la competiţiile acestora.

Dubla legitimare se realizează anual, la solicitarea unor cluburi sportive de seniori, numai cu acordul federaţiilor sportive naţionale şi al unităţilor de învăţământ cu program sportiv integrat şi suplimentar, pe bază de contracte scrise. Nerespectarea clauzelor stabilite prin contracte duce la anularea dublei legitimări.

9.8. Înscrierea în competiţii

Înscrierea sportivilor în concursuri/competiţii se face de către cluburile sportive/unităţile de învăţământ cu program sportiv integrat şi suplimentar cărora le aparţin aceştia. ***Cererile de înscriere*** în concursuri/competiţii se transmit, după caz, federaţiilor sportive naţionale, organismelor/instituţiilor sau structurilor sportive care sunt organizatoare.

Înscrierea sportivilor în concursuri sau competiţii se face cu respectarea regulamentelor acestora.

9.9. Referatul de necesitate

Referatul de necesitate este documentul prin care un angajat al clubului sportiv/ unităţii de învăţământ cu program sportiv integrat şi suplimentar (antrenor, profesor-antrenor, instructor sportiv) solicită conducerii instituţiei aprobarea pentru efectuarea unor cheltuieli necesare participării într-o competiţie sau achiziţionării unor materiale/aparate sportive.

Referatul de necesitate trebuie avizat de către contabilul structurii sportive şi aprobat de către conducătorul acesteia.

Structurile sportive au modele proprii de referate de necesitate.

RECAPITULARE ŞI FIXARE

- În activitatea sportivă întâlnim următoarele tipuri de documente specifice cu caracter organizatoric:
  - ✓ *Registrul sportiv*
  - ✓ *Cererea de înregistrare în Registrul sportiv*
  - ✓ *Certificatul de identitate sportivă*
  - ✓ *Cererea pentru acordarea avizului de constituire a structurii sportive*
  - ✓ *Actul constitutiv privind înfiinţarea federaţiilor sportive naţionale*
  - ✓ *Actul de dispoziţie prin care este înfiinţat un club sportiv*
  - ✓ *Actul de înfiinţare a unităţii de învăţământ cu program sportiv*
  - ✓ *Cererea tip de afiliere*
  - ✓ *Cererea de legitimare sportivă*
  - ✓ *Cererea de înscriere într-o competiţie sportivă*
  - ✓ *Referatul de necesitate*
- Agenţia Naţională pentru Sport organizează Registrul sportiv, potrivit modelului prevăzut în anexa nr. 1 din H.G. nr. 884/2001, cu modificările şi completările ulterioare.
- Înregistrarea în *Registrul sportiv* se face pe baza cererii, semnată şi ştampilată, formulată de reprezentantul legal al fiecărei structuri sportive.
- Ca urmare a înregistrării în *Registrul sportiv*, structurile sportive primesc număr de identificare şi *Certificat de identitate sportivă*, potrivit modelului prevăzut în anexa nr. 2 din H.G. nr. 884/2001, cu modificările şi completările ulterioare.
- Statutul federaţiei sportive naţionale se elaborează în conformitate cu prevederile statutului federaţiei internaţionale pe ramură de sport corespondente.
- Unităţile de învăţământ în care se organizează învăţământul sportiv integrat şi suplimentar se aprobă de Ministerul Educaţiei, Cercetării şi Tineretului, la propunerea inspectoratelor şcolare.

- Afilierea unui club sportiv sau a unei secții pe ramură de sport se face pe bază de cerere-tip emisă de fiecare federație sportivă națională.
- Pentru a se afilia la o federație națională sportivă, unitățile de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar, pe lângă cererea de afiliere și documentele doveditoare prezentate mai sus trebuie să anexeze la dosar actul de dispoziție privind înființarea persoanei juridice de drept public și actul de dispoziție care să stabilească, pe lângă activitatea de învățământ, și activități de selecție, pregătire și participare la sistemul competițional național.
- Solicitarea de legitimare a sportivului este făcută de către clubul sportiv căruia îi aparține acesta, prin completarea unei cereri de legitimare care se înaintează federației sportive naționale.
- Cererile de înscriere în concursuri/competiții se transmit, după caz, federațiilor sportive naționale, organismelor/instituțiilor sau structurilor sportive organizatoare.
- Referatul de necesitate este documentul prin care un angajat al clubului sportiv/unității de învățământ cu program sportiv integrat și suplimentar (antrenor, profesor-antrenor, instructor sportiv) solicită conducerii instituției aprobarea pentru efectuarea unor cheltuieli necesare participării într-o competiție sau achiziționării unor materiale/aparate sportive.

Evaluare

- Identificați documentele specifice cu caracter organizatoric întâlnite în activitatea sportivă.
- Precizați ce cuprinde subregistrul structurilor sportive cu personalitate juridică.
- Completați o cerere de înregistrare în Registrul sportiv a clubului sportiv/liceului cu progam sportiv pentru care concurați.
- Formulați o cerere de afiliere a clubului sau secției la federația sportivă națională.
- Formulați o cerere de legitimare sportivă.
- Elaborați o cerere de înscriere a clubului/secției, echipei/sportivului într-o competiție sportivă.
- Elaborați un referat de necesitate.

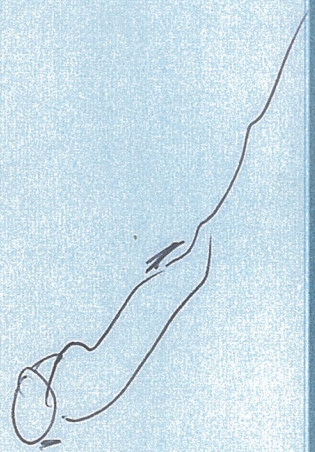
BIBLIOGRAFIE

1. ALEXANDRESCU, CONSTANTIN; CREȚU, ANTOANETA (1994) – Igiena educației fizice şi sportului, ANEFS, Bucureşti;
2. ATHENS 2004 – All The Medalists, LAS-MULTIMEDIA TIONS, Kalithea – Athens;
3. BEYER, ERICH (1987) – Dictionary of Sport science, Verlag Karl Hofmann;
4. BOTA, CORNELIA (2000) – Ergofiziologie, Editura Globus, Bucureşti;
5. CIUCUREL, CONSTANTIN (2005) – Fiziologie, Editura Universitaria, Craiova;
6. CREȚU, ANTOANETA (1998) – A.B.C-ul primului ajutor medical, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti;
7. DRAGNEA, ADRIAN (1984) – Măsurarea şi evaluarea în educație fizică şi sport, Editura Sport - Turism, Bucureşti;
8. DRAGNEA, ADRIAN (1996) – Antrenamentul sportiv, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti;
9. DRAGNEA, ADRIAN (1997) – Valorile morale ale sportului sfârşitului de mileniu, văzute din perspectiva eticii olimpice, Volumul Conferinței Științifice Internaționale, „Mutații în sportul de performanță la sfârşit de secol XX" , Bucureşti;
10. DRAGNEA, ADRIAN şi colab. (2000) – Teoria educației fizice şi sportului, Editura Cartea Şcolii, 2000, Bucureşti;
11. DRAGNEA, ADRIAN; BOTA, AURA (1999) – Teoria activităților motrice, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti;
12. DRAGNEA, ADRIAN; TEODORESCU-MATE SILVIA (2002) - Teoria Sportului, FEST, Bucureşti;
13. DRĂGAN, ION (1989) – Practica medicinii sportive, Editura Medicală, Bucureşti;
14. EPURAN, MIHAI (1968) – Psihologia sportului, Editura C.N.E.F.S., Bucureşti;
15. FÂNTÂNEANU, EMANUEL (2001) – România la Jocurile Olimpice. Atena 1896 – Sydney 2000, Departamentul pentru Comunicare al Guvernului României, Bucureşti;
16. GEORGESCU, MIRON (1977) – Controlul medical şi primul ajutor medical, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti;
17. GEORGESCU, MIRON, DRĂGAN, ION, STĂNESCU ION (1964) – Probleme medicale ale antrenamentului sportiv, Editura Uniunii de Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti;
18. Hotărârea Guvernului nr. 884/2001, cu aprobarea Regulamentului de punere în aplicare a dispozițiilor Legii nr. 69/2000, Bucureşti;
19. IFRIM, MIRCEA (1986) – Antropologie motrică, Editura Științifică şi Enciclopedică, Bucureşti;

20. KIRIȚESCU, CONSTANTIN (1938) – Palestrica;
21. KIRIȚESCU, CONSTANTIN (1964) – Palestrica, Editura UCFS, București;
22. Legea Educației Fizice și Sportului, nr. 69/2000, republicată cu modificările și completările ulterioare, București;
23. Legea Învățământului, nr. 84/1995 – republicată cu modificările și completările ulterioare, București;
24. PLATONOV, NIKOLAI, VLADIMIR, – L'entraînement sportif. Théorie et méthodologie, Éd. II, Éditions Révue E.P.S., Paris, 1991;
25. ROMÂNIA LA JOCURILE OLIMPICE (Rev. ANGHEL, VRABIE) (2002) – Editura Regia Autonomă Monitorul Oficial, București;
26. TUDOR, VIRGIL (1999) – Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacității motrice, Editura RAI-Coresi, București;
27. TUDOR, VIRGIL (2005) – Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Editura Alpha, București;
28. WEINECK, JURGEN (1983) – Manuel d'entraînement sportif, Editions Vigot, Paris;
29. ZISULESCU, ȘTEFAN (1978) – Aptitudini și talent, Editura Didactică și Pedagogică, București.

Cuprins

I România în competiţiile sportive 3
1.1. Începuturile olimpismului în România 3
1.2. România la JO moderne 5
1.3. România în competiţiile sportive internaţionale 21
II Mijloace de informare din domeniul sportiv 28
2.1. Presa sportivă 28
2.2. Publicaţii de specialitate 28
2.3. Legislaţia domeniului sportiv 29
2.4. Internetul 29
III Conţinutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă 31
3.1. Generalităţi privind caracterul stadial al antrenamentului sportiv 31
3.2. Conţinutul antrenamentului în stadiul I. Antrenamentul de bază orientat în funcţie de specificul ramurii de sport (A.B.O.) 33
3.3. Conţinutul antrenamentului în stadiul al II-lea. Antrenamentul constructiv specializat (A.C.S.) 40
3.4. Conţinutul antrenamentului în stadiul al III-lea. Antrenamentul orientat spre înalta performanţă (A.O.I.P.) 43
3.5. Conţinutul antrenamentului în stadiul al IV-lea (A.M.P.) 44
IV Selecţia în SPORT 46
4.1. Definiţia selecţiei 46
4.2. Etapele selecţiei 46
4.3. Modelul de selecţie 48
V Jurnalul de autocontrol 55
VI Consumul energetic 58
6.1. Principii alimentare 58
6.2. Raţia alimentară, regimul alimentar, caracterul raţional al alimentaţiei 63
VII Măsuri de prim ajutor 67
7.1. Tulburări şi leziuni produse de temperaturi nefavorabile ale mediului înconjurător 67
7.2. Traumatisme grave 73
VIII Metode şi tehnici de determinare a rezistenţei 81
8.1. Definiţii şi forme de manifestare 81
8.2. Rezistenţa şi pragul anaerob 83
8.3. Factorii care condiţionează rezistenţa 83
8.4. Metodologia dezvoltării rezistenţei 84
8.5. Evaluarea rezistenţei 88



IX Documente specifice cu caracter organizatoric 91

9.1. Organizarea registrului sportiv 91

9.2. Constituirea structurilor sportive 94

9.3. Înfiinţarea federaţiilor sportive naţionale 95

9.4. Înfiinţarea cluburilor sportive 96

9.5. Înfiinţarea unităţilor de învăţământ cu program sportiv integrat şi suplimentar 97

9.6. Afilierea unui club sau a unei secţii la o federaţie sportivă naţională 97

9.7. Legitimarea sportivilor 98

9.8. Înscrierea în competiţii 99

9.9. Referatul de necesitate 99

Bibliografie 101